# ಸೀಕ್‌ಸಂಕಡ

## ಇಲ್ಲಪಾತೆರ ಬೈದ್ಯೆರೆನ ಕೆಬಿಪಾತೆರ


ಕನ್ನಡೊಗು ಸಂಪೊಲ್ತಿನಕುಲು :

ಡಾ। ಎಂ. ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್ ಉಳ್ತೂರು ಬೊಕ್ಕ ಡಾ। ಜಿ.ಕೆ ಭಟ್ ಸಂಕಬಿತ್ತಿಲು

ತುಳುಕು ತರ್ಜುಮೆ:

ಶ್ರೀಮತಿ ಕುಶಲಾಕ್ಷಿ ವಿ. ಕುಲಾಲ್ ಕಣ್ವತೀರ್ಥ

ಕರ್ನಾಟಕ ತುಳು ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ

ತುಳು ಭವನ, ಉರ್ವಸ್ಟೋರ್, ಮಂಗಳೂರು - 6

# ಸೀಕ್‌ಸಂಕಡ ಇಲ್ಲಪಾತೆರ
# ಬೈದ್ಯೆರೆನ ಕೆಬಿ ಪಾತೆರ

ಕನ್ನಡೊಗು ಸಂಪೊಲ್ತಿನಕುಲು :
ಡಾ। ಎಂ. ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್ ಉಳ್ತೂರು ಬೊಕ್ಕ
ಡಾ। ಜಿ.ಕೆ ಭಟ್ ಸಂಕಬಿತ್ತಿಲು

ತುಳುಕು ತರ್ಜುಮೆ:
ಶ್ರೀಮತಿ ಕುಶಲಾಕ್ಷಿ ವಿ. ಕುಲಾಲ್ ಕಣ್ವತೀರ್ಥ

**ಕರ್ನಾಟಕ ತುಳು ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ**
ತುಳು ಭವನ, ಉರ್ವಸ್ಟೋರ್, ಮಂಗಳೂರು – 6

# SEEK SANKADA ILLA PATHERA-BAIDERENA KEBI PATHERA

Tulu translation of a Kannada book on different medical articles

Edited by
**Dr. Annayya Kulal Ulthoor** and
**Dr. G.K Bhat Sankabithilu**

Tanslated by
**Kushalakshi V. Kulal Kanvatheertha**
"Amritha Nilaya"
Kanvathirtha, Post: Kunjattur, Manjeshwara, 676323
Mobile : 9845577553

Chief Editor:
**Dayananda G. Kathalsar**
President, Karnataka Tulu Sahitya Academy

Publisher :
**Kavitha**
Registrar, Karnataka Tulu Sahitya Academy

Published By :
**Karnataka Tulu Sahitya Academy**
Tulu Bhavana, Post:Ashoknagar,Urwa Store,
Mangaluru – 575 006
Phone: 0824 2459389, 7411572115
Email: tuluacademy@karnataka.gov.in, tulu.academy@yahoo.co.in

© : Karnataka Tulu Sahitya Academy

First Impression : 2022
Size : Demy 1/8
Paper used : 70 GSM
No. of copies : 300
Pages : 112
Price : 100/-

Page designed at:
**Aakrithi Prints** Mangaluru
7019225774

Printed at: **ಗುಪ್ತಾ ಆಫ್‌ಸೆಟ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್**
ಎಸ್.ಜೆ.ಹೆಚ್. ರಸ್ತೆ, ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯಪುರಂ
ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯಪುರಂ, ಮೈಸೂರು-08
ದೂರವಾಣಿ: 0821-2482023

# ಗುರ್ಕಾರ್ರೆನ ಮದಿಪು

ಭೂಮಿದ ಮಿತ್ತ್ ಪುಟ್ಟಿನ ನರಮಾನಿಗ್ ಒರತ್ತ್ ವೊರ ಒಂಜತ್ತ್ ಒಂಜಿ ಸೀಕ್ ಸಂಕಡ ತಪ್ಪಂದ್.ನರಮಾನ್ಯನ ಬದುಕುನ ದೇಕಿ ಬದಲಾನಗ ನಾಲಾಯಿದ ರುಚಿಕ್ ಬೋಡಾದ್ ತಿನ್ಪಿ ತೆನಸ್ದ ರುಚಿಲಾ ಬದಲಾಂಡ್, ದಿನಕೊಂಜಿ ನಮುನೆದ ಕೊದಿ ಅಂಗಲ್ಪುಗು ಮಲ್ಲಾದ್ ಜೂವ ಸೀಕ್‌ದ ಕೂಡು ಆತ್‌ಂಡ್ ಪಂಡ ತಪ್ಪಾವಂದ್. ಇಂಚಿತ್ತಿ ಕಾಲೊಡು ಸೀಕ್ ಸಂಕಡದ ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನನ್ ದುಂಬು ದೇರುನ ಅನಪತ್ಯ ನಂಕುಂಡು.

ನಿಜ್ಜ ನಮ ತೂಪುನ, ಕೇನುನ, ಅನ್ನೈಪುನ ಸುಮಾರ್ 28 ಸೀಕ್ ಸಂಕಡದ ಬಗೆಟ್ "ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ (ರಿ)ಕುಡ್ಲ ಎಗ್ಗೆ" ಮುಕ್ಲೆನ ಮುತಾಲಿಕೆಡ್, ಕುಡ್ಲದ ಪುಗಾರ್ತೆದ 29 ಬೈದ್ಯೆರ್ಲಕ್ಲೆನ ಗೇನದ ಬರವುನು, ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮನೆಮಾತು, ವೈದ್ಯರುಗಳ ಕಿವಿಮಾತು ಪನ್ಪುನ ಮಸ್ತಿರೆನ್ ಡಾ। ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್ ಉಳ್ತೂರು, ಡಾ. ಜಿ.ಕೆ ಭಟ್ ಸಂಕಬಿತ್ತಿಲು ಬೊಕ್ಕ ಮೊಕ್ಲೆನ ಕೂಟದಕುಲು ಸಂಪೊಲ್ತಿದ್ ,ಅಚ್ಚಿ ಮಂತಿನ ಕನ್ನಡ ಬಾಷೆದ ಬರವುನು ಶ್ರೀಮತಿ ಕುಶಲಾಕ್ಷಿ ವಿ ಕುಲಾಲ್ ಕಣ್ವತೀರ್ಥ ಮೇರ್ ನಮ್ಮ ಅಪ್ಪೆ ಬಾಷೆ ತುಳುಕು ಪಗತ್‌ದ್, ಕರ್ನಾಟಕ ತುಳು ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ, ಕುಡ್ಲ ಅಚ್ಚಿ ಮನ್ಪಾದ್ ತುಲುವಪ್ಪೆ ಮಟ್ಟೆಲ್ಗ್ ಪಾಡೊಂದುಂಡು.

ತುಲುನಾಡ್ದ ಇಲ್ಲ್ ಇಲ್ಲಡ್ ಉಪ್ಪೊಡಾಯಿನ ಈ ಪೊದಿಕೆಡ್ ಸೀಕ್ ಸಂಕೊಡದ ತೋಕೆ ದಾದ , ಎದ್ರುಪುನ ಸಾದಿ ಓವು? ಸೀಕ್ ಬರಾಂದಿಲೆಕ ತಲ್ಪುನೆಂಚ? ಪಂಡ್ದ್ ಬಾರೀ ಪೊರ್ಲುಡೆ, ಮಾತೆರೆಗ್ಲಾ ಅರ್ಥ ಆಪಿಲೆಕ ಬರೆತೆರ್. ಉಂದೆನ್ ಒದಗಾಯಿನ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ(ರಿ)ಕುಡ್ಲ ಎಗ್ಗೆದ ಮಾತಾ ಪೆರ್ಮೆದ ಬೇದ್ಯೆರೆಗ್, ಸಂಪೊಲಿತಿನ ಡಾ। ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್ ಬೊಕ ಕೂಟದಕ್ಲೆಗ್, ಪೊರ್ಲುಡು ತುಳು ಭಾಷೆಗ್ ತರ್ಜುಮೆ ಮಲ್ತಿನ ಕುಶಲಕ್ಕಗ್ಲಾ ಉಡಲ್ದಿಂಜಿದಿ ಸೊಲ್ಮೆ ಸಂದಾವೆ.

ತುಲುನಾಡ್ದ ತುಲುವೆರ್ ಈ ಮಸ್ತಿರೆನ್ ಮೋಕೆಡ್ ಎದ್ಕೊನುವೆರ್ ಪನ್ಪುನ ನಂಬೊಲಿಗೆ ಭರವಸೆ ಎಂಕುಂಡು, ಸೊಲ್ಮೆಲು.

**ದಯಾನಂದ ಜಿ. ಕತ್ತಲ್‌ಸಾರ್**
ಗುರ್ಕಾರ್ರ್
ಕರ್ನಾಟಕ ತುಳು ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ

# ಲೇಖಕೆರೆನ ಪಾತೆರ

ಪುಟ್ಟು ಇತ್ತಿನ ಸೈಯ್ಯೆರೆ ಉಂಡು, ಉಂದು ಪಸಂತ್ರೊದ ಸತ್ಯ. ಈ ಸತ್ಯದೊಟ್ಟಿಗೆ ಬದುಕುನ ನರಮಾನಿ ಈ ಮೂಜಿದಿನತ ಬದ್ಕ್‌ಡ್ ಸಾರ ಬಗೆದ ಆಸೆ ಅಂಗಲ್ಪುದ ಬೆರಿಪತ್ತೊಂದು ತನ್ನ ಜೂವದ ಎಡ್ಡೆಪ್ಪುದ ಬಗೆಟ್ ಗುಮನ ಕೊರ್ಪುನನೇ ಕಮ್ಮಿಂದ್ ಪನೊಲಿ. ಒರು ಪಗರಿನ ಜೂವನ ಕ್ರಮ, ಒಡ್ಕ ಇಜ್ಯಾಂದಿನ ಬೆನ್ಪಾಟ. ಪೊಸ ದೇಕಿದ ಒಯಿಪಾಟ (ಆಧುನಿಕತೆತ ಆಕರ್ಷಣೆ) ನಮಕ್ ಪಾಕ ನಮುನೆದ ಸೀಕ್ ಸಂಕಡಗ್ ಸಾದಿ ಮಲ್ಪುಂಡು. ಇಂಚ ಉಪ್ಪುನಗ, ಸೀಕ್ ಸಂಕಡೊನು ಎಂಚ ಎದುರ್ಪೊಲಿ, ಬರಾಂದಿಲೆಕ ಎಂಚ ತೂವೊನೊಲಿ ಪನ್ಪುನ ಬಗೆಟ್ ಜನ ಸಮಾನ್ಯೆರೆಗ್ ಗೇನ ಪುಟ್ಪಾವುನ ಬಗೆಟ್ ಇತ್ತಿನನೇ ಈ ಬರವು.

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ (ರಿ) ಕುಡ್ಲ ಎಗ್ಗಿದ ಡಾ। ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್ ಉಳ್ತೂರು ಬೊಕ್ಕ ಡಾ। ಜಿ.ಕೆ. ಭಟ್ ಸಂಕಬಿತ್ತಿಲು ಮುಕ್ಲೆನ ಕೂಟಡು ಸುಮಾರ್ 28 ಜನ ಕುಡ್ಲದ ಪುಗರ್ತೆದ ಬೈದ್ಯೆರ್ನಕುಲು ಬರೆದ್, ಕನ್ನಡಡ್ ಅಚ್ಚಿಮಂತಿನ "ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮನೆಮಾತು, ವೈದ್ಯರುಗಳ ಕಿವಿಮಾತು" ಪನ್ಪುನ ಬೈದ್ಯೆರೆ ಬರವುನು (ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೇಖನ) ಯಾನ್ "ಸೀಕ್ ಸಂಕಡ ಇಲ್ಲ ಪಾತೆರ, ಬೈದ್ಯೆರೆನ ಕೆಬಿ ಪಾತೆರ" ಪಂಡ್ದ್ ತುಲು ಬಾಷೆಗ್ ಪಗತೊಂದುಲ್ಲೆ (ತರ್ಜುಮೆ).

ತುಲುವೆರೆನ ಇಲ್ಲ್ ಇಲ್ಲಡ್ ಅಗತ್ಯವಾದ್ ಉಪ್ಪೊಡಾಯಿನ ಈ ಬೂಕುದ ಬಗ್ಗೆ ತೆರಿಯೊಂದು, ಉಂದೆನ್ ಅಚ್ಚಿ ಮಲ್ಪಾವುನ ಜಬದಾರಿನ್ ಕರ್ನಾಟಕ ತುಲು ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿದ ಮುತಾಲಿಕೆಡ್ ಮಲ್ಪುಗಾಂದ್ ಬರವಸೆನ್ ಕೊರ್ನ ಅಕಾಡೆಮಿದ ಗುರ್ಕಾಲ್ಬ ದಯಾನಂದ ಜಿ ಕತ್ತಲ್‌ಸಾರ್ ಬೊಕ್ಕ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಾರ್ ಆಯಿನ ಶ್ರೀಮತಿ ಕವಿತಾ ಬೊಕ್ಕ ಅಕಾಡೆಮಿದ ಮಾತಾ

ಪದುಕೆರೆಗ್ಲಾ ಉಡಲ್ದಿಂಜಿನ ಸೊಲ್ಮೆಲೆನ್ ಸಂದಾವೆ.

ಈ ಬರವುಗು ಎಂಕ್ ಉಮೇದ್ ಕೊರ್ನ ಡಾ. ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲೆರೆಗ್ಲಾ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಮಾತೆರೆಗ್ಲಾ ಸೊಲ್ಮೆಲೆನ್ ಸಂದಾವೆ. ತರ್ಜುಮೆದ ಬೇಲೆಡ್ ಬೆರಿಸಾಯ ಮಂತಿನ ಪ್ರವೀಣ್ ಅಮ್ಮೆಂಬಳ ಮೆರೆಗ್ಲಾ ಉಡಲ್ ದಿಂಜಿದಿ ಸೊಲ್ಮೆ ಸಂದಾವೆ.

ಎನ್ನ ಸುರೂತ ಬಾಷಾಂತರ ಕೃತಿ ಉಂದು, ತಪ್ಪು ಒಪ್ಪುಲೆನ ಮನ್ನಿತೊಂದು ಈ ಗೇನದ ಪೊದಿಕೆನ್ ತುಲುವೆರ್ ಮಾತೆರ್ಲಾ ಮೋಕೆಡ್ ಎದ್ಕೊಂದು ಉಮೇದ್‌ದ ಬೆರಿಸಾಯ ಕೊರ್ವರ್‌ಂದ್ ನಂಬೊಂದು, ಈ ಪೊದಿಕೆನ್ ತುಲುವಪ್ಪೆ ಮಟ್ಟೆಲ್ಗ್ ಸಂದಾವೆ. ಜೈ ತುಲುನಾಡ್

**ಕುಶಲಾಕ್ಷಿ ವಿ. ಕುಲಾಲ್ ಕಣ್ವತೀರ್ಥ**

**(ಕುವಿಕು ಕಣ್ವತೀರ್ಥ)**

# ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ
# ಎಡ್ಡೆಪ್ಪುದ ಪಾತೆರ

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ (ರಿ) ಕುಡ್ಲ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಡ್ ಜೂನ್ 28, 1930 ಉದಿಪನ ಆದ್ ಇತ್ತೆ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ್ ಮಲ್ಲ ಬಲಕೆಡ್ ಬುಲೆದ್ ಉಂತಿನ ಸಂಘ, ಈ ಸಂಘದ ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯೆರೆಗ್ ಜನಸಾಮಾನ್ಯೆರೆನ ಮಿತ್ತ್ ಇತ್ತಿನ ಹಿತಚಿಂತನೆ ಬೊಕ ಎಕ್ಕಂದೆಲ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ್ ತೋಜಿದ್ ಬರ್ಪುನ ಸೀಕ್ ಸಂಕಡದ ಬಗ್ಗೆ ಜನಮಂದೆಗ್ ಗೇನ ಪುಟ್ಟಾಯೆರೆಗಾದ್ 'ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮನೆಮಾತು, ವೈದ್ಯರುಗಳ ಕಿವಿಮಾತು' ಪನ್ಪುನ ಕೃತಿನ್ ಸಮಾಜೊಗು ಅರ್ಪಣೆ ಮಂತೆರ್.

ತುಲುನಾಡ್‌ದ ಜನಮಂತೆಗ್ ಈ ಗೇನನ್ ಎತ್ತಾಯೆರೆಗಾದ್ ಈ ಬರವುನು ತುಲು ಭಾಷೆಗ್ ತರ್ಜುಮೆ ಮಂತ್ದ್ ಇಲ್ಲ್ ಇಲ್ಲಡೆ ಎತ್ತಾವುನ ಬೇಲೆ ಆವೊಂದುಂಡು ಪನ್ಪುನ ಸಂತೋಸುದ ವಿಷಯ. ಈ ಕೃತಿತ ತರ್ಜುಮೆ ಮಂತಿನ ಕುಶಲಾಕ್ಷಿ. ವಿ ಕುಲಾಲ್ ಕಣ್ಣತೀರ್ಥ, ಉಂದೆನ್ ಅಚ್ಚಿ ಮನ್ಪಾವೊಂದುಪ್ಪುನ ಕರ್ನಾಟಕ ತುಲು ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿದ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆರಾಯಿನ ದಯಾನಂದ ಜಿ. ಕತ್ತಲ್ಸಾರ್ ಬೊಕ ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯೆರೆಗ್ಲಾ ಎಡ್ಡೆಪ್ಪುನು ಬಯಕೊಂದುಲ್ಲ.

**ಡಾ। ಸತ್ಯಮೂರ್ತಿ ಐತಾಳ,** ಅಧ್ಯಕ್ಷೆರ್
**ಡಾ। ಸದಾನಂದ ಪೂಜಾರಿ,** ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ.
**ಡಾ। ಜಿ.ಕೆ. ಭಟ್,** ಪಣವುದ ಪಾಲವೆರ್
**ಡಾ। ಎಂ ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್ ಉಳ್ಳೂರು**
ಮೂಲ ಕೃತಿ ಸಂಪೊಲಿಗೆದಾರ್
ಬೊಕ
**ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರ್, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ (ರಿ) ಕುಡ್ಲ.**

# ಗುರ್ಕಾರ್ಲೆನ ಮದಿಪು

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ (ಐ.ಎಂ.ಎ) ಕುಡ್ಲ, ಉಂದು 70 ವರ್ಷದ್ದಾರ್ಲ ಪಿರಾಕ್ದ ಕೂಟ, ಮಾತಾ ಪದುಕೆರ್ನ ಎಡ್ಡೆಪ್ಪುದ ಭಾವೊಡು ಬೊಕ ಜನಮಂದೆದ ಬಗೆಟ್ ಎಕ್ಕಂದೆಲ್ ಇತ್ತಿನ ಕೂಟ ಆದುಂಡು. ನಮ್ಮ ಬೈದ್ಯೆರ್ ದೇಶೊ ಪರದೇಶೊಡು ಪುಗಾರ್ತೆಡೆತಿನಕುಲು. ಇಂಚಿನ ಪತ್ತ್ ಪದಿನಾಜಿ ಬೈದ್ಯೆರ್ನಕುಲು ಕೊರ್ನ ಸೇವೆ ಇನಿ ಜನಮಂದೆಗ್ ಬರ್ಪುನ ಸೋಂಕು, ಸೀಕ್ ಸಂಕಡದ ಬಗೆಟ್ ಗೇನ ಪುಟ್ಟಾಯೆರೆಗಾದ್ ಈ ಬರವುದ ಮಸ್ತಿರೆ ಬುಡುಗಡೆ ಮನ್ಪುಂಡು. ಐ.ಎಂ.ಎ. ಕುಡ್ಲ ಗುರ್ಕಾರ್ಮೆದ ಮಣೆಟ್ ಯಾನ್ ಉಪ್ಪುನ ಪೊರ್ತುಡು ಈ ಮಸ್ತಿರೆನ್ ಸಮಾಜಗ್ ಸಂದೈತ ಮನ್ಪುನವು ಎಂಕ್ ಮಸ್ತ್ ಪೆರ್ಮೆ ಆಪುಂಡು.

ಈ ಮಸ್ತಿರೆನ್ ನಮ್ಮ ಬರವುದ ಬೈದ್ಯ ಪಾಸಾಡಿಲು ಬಾರೀ ಪೊರ್ಲುಡು ಜನಮಂದೆದ ಮನಸ್ಗ್ ಮುಟ್ಟುನಲೆಕ ಪಾಕ ಬಗೆತ ಸೀಕ್ ಸಂಕಡ, ಅಯಿತ ತೋಕೆಲು, ಬಾದೆಲು, ಮಾನನೆ ಬೊಕ ಎಂಚ ಎದುರ್ಪೊರ್ಲೀಂದ್ ತೆರಿಪಾದೆರ್, ನಮ್ಮ ಮಾತಾ ಬರವುದಕ್ಲೆಗ್ ಸೊಲ್ಮೆ ಸಂದಾವೆ. ಡಾ/ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್ ಬೊಕ ಡಾ. ಜಿ.ಕೆ. ಭಟ್ ಸಂಕಬಿತ್ತಿಲ್ ಮುಕ್ಲೆನ ಒಡ್ಕ ದಾಂತಿ ಬೆನ್ಪಾಟದ ಫಲ ಈ ಬೂಕು. ಅಕ್ಲೆನ ಈ ಬೆನ್ಪಾಟನ್ ಪುಗರುವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ದಿಂಜಿದಿ ಗಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟುದ ಸಮಾಜನೇ ನಮ ಬಯಕುನಿ. ಈ ಮಸ್ತಿರೆ ಜನಮಂದೆದ ಕೈಕ್ ಎತ್ತಡ್, ಸೀಕ್ ಸಂಕಡದ ಬಗೆಟ್ ಗೇನ ಪುಟ್ಟಾವಡ್, ಅಯಿನ್ ಎದುರ್ಪುನೆಟ್ ಉಂದು ಸಗಾಯ ಕೊರಡ್ ಪಡ್ದ್ ಬಯಕುವೆ.

ಭಾರತಿಯಾ ಬೈದ್ಯೆರೆ ಸಂಘ ಮಾಜಂದೆ ಒರಿಯಡ್

ನಿಕ್ಲೆ ವಿಶ್ವಾಸೊದ

**ಡಾ. ಮಂಜುನಾಥ ಶೆಣೈ**

ಗುರ್ಕಾರ್ಲು, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ

ಕುಡ್ಲ

# ಸಂಪೊಲಿಗೆದ ಪಾತೆರ

"ಶರೀರೇ ಜರ್ಝರಿ ಭೂತೆ,ವ್ಯಾದಿಗ್ರಸ್ಥೇ ಕಳೇವರೇ,

ಔಷಧಂ ಜಾಹ್ನವೀ ತೋಯಂ,ವೈಧ್ಯೋನಾರಾಯಣೋ ಹರಿ"

ಸರ್ರೋಗು ಪ್ರಾಯ ಆದ್, ಪರಬೆರಾದ್, ಇಸೊಗುಡಾದ್, ಸೀಕ್‌ದ ಗೂಡಾದ್, ಜೂವಪ್ಪ ಪುಣ ಆದುಪ್ಪುನಗ ಓವೇ ಮರ್ದಾವಡ್, ಏರೇ ಬೈದ್ಯೆರಾವಡ್ ಸಾಹಾಯಗ್ ಬರ್ಪುಜಿ. ಅಪಗ ತುಲಸಿ ಕೊಡಿತ (ಗಂಗಾಜಲ) ನೀರೇ ಮರ್ದ್, ನಾರಾಯ್ಣೆ ದೇಬೆರೇ ಬೈದ್ಯೆ ಪನ್ಪುನ ಅರ್ಥದ ಶ್ಲೋಕದ ಕೋಡೀಟ್ "ವೈಧ್ಯೋನಾರಾಯಣ ಹರಿ" ಪನ್ಪುನ ಪಾತೆರನ್ ಬೈದ್ಯೆರೇ ದೇವೆರ್‌ಂದ್ ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥ ಮಂತೊಂದು, ಬೈದ್ಯೆರ್ ಪಂಡ ದೇವೆರ್ ಲೆಕ ಉಪ್ಪೊಡು, ದೇವೆರೆಲೆಕ ನಡತೊನೊಡು ಪನ್ಪುನ ಸಮಾಜದಕ್ಲೆನ ಭಾವೊ ಬೈದ್ಯೆರೆನ ಮಿತ್ತ್ ಬುಲೆದ್ ಬೈದ್‌ಂಡ್. ಉಂದು ಬೈದ್ಯ ಬೇಲೆದ ಮಿತ್ತ್ ದೀತಿನ ಒಂಜಿ ಎಡ್ಡೆ ಮಾನಾಧಿಗೆಂದ್ ಪನೊಲಿ. ಇರ್ಲ್ ಪಗೆಲ್ ತನ್ನ ನಿಚ್ಚೊದ ಬದ್ಕನ್ ಬರಿಕೊಂದಾದ್ ಊರ್ದಕ್ಲೆಗಾದ್ ಕರಗುನ. ಈ ಬೆನ್ನೆದ ಮಿತ್ತ್ ಮಾನಾದಿಗೆ ದೀತಿನ ಸಾರ ಸಾರ ಬೈದ್ಯೆರೆನ ಮಿತ್ತುಪ್ಪುನ ಮೋಕೆ, ಪೆರ್ಮೆ ಪಂಡ ತಪ್ಪಾವಂದ್.

ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆನ ಬೇನೆ, ತೆಲಿಕೆ, ನಲಿಕೆಗ್ ಎಚ್ಚ ಬಿಲೆ ಕೊರ್ಪುನ, ಅಕುಲು ಉಸಾರಾನಗ ಅಕ್ಲೆ ಕಣ್ಣ್‌ಡ್ ಮೂಡುನ ಸಂತೋಸುದ ಬೊಲಿಕೆನ್ ತೂದು ಜೂವನ ಸಾರ್ಥ ಆಂಡ್‌ಂದ್ ಎನ್ನಿದ್, ಅಕುಲು ಕೊರ್ನನ್ ಮೋಕೆಡ್ ದೆತೊನುನ ಬೈದ್ಯೆರ್ನಕುಲು ದುಂಬು ಇತ್ತೆರ್, ಇತ್ತೆಲಾ ಉಲ್ಲೆರ್. ಅಂಚ ಪಂಡ್ದ್ ಬೈದ್ಯೆರ್ನಕುಲು ನಾರಾಯ್ಣೆ ದೇವೆರಾಯೆರೆ ಸಾಧ್ಯ ಇಜ್ಜಿ. ಕಾಲ, ನಿರೆಕರೆ, ಬುಲೆಚ್ಚಿಲ್, ಕಲ್ಪಾಟಿಗೆ, ಖರ್ಚಿಲು ಎಚ್ಚಿಕಮ್ಮಿ ಆನಗ,

ಬೈದ್ಯೆರ್ ದೇವರತ್ತಂದೆ ನರಮಾನಿ ಆದ್ ಸಾದಾರ್ಣ ನರಮಾನಿಗಿತ್ತಿನ ಕೋಪ, ಬೆಚ್ಚ, ಆಸೆ, ಅಂಗ್‌ಡ್ ಬೂರುನವು ಸರಿಯತ್ತ್‌ಂದ್ ಪನಿಯೆರೇಪುಜಿ, ದಾಯೆಪಂಡ ಬೈದ್ಯೆ ಲಾ ನಮ್ಮಲೆಕಾನೇ ಸುರೂ ನರಮಾನಿ ಅತ್ತೇ!!!

ಮುಂಬುದ ಕಾಲೊಡು ಬೈದ್ಯೆರ್ನಕುಲು ಅರಸುಲೆ ನಿರೆಲ್ಡ್ ಇತ್ತೆರ್. ಆನಿದ ಕಾಲೊಡು ಬೈದ್ಯೆರೆನ ಬೋಡು ಬೊಚ್ಚಾರ್ಂದಿನೆನ್ ಅರಸು ತೂವೊಂದಿತ್ತೆರ್. ಅಂಚಾದ್ ಮರ್ದ್ ಮಾನನೆನೇ ಅಕ್ಲೆನ ಕರ್ತವ್ಯ ಆದಿತ್‌ಂಡ್. ಊರ ಮಂದೆದ ಸೀಕ್ ಸಂಕಡಗ್ ಪಣವು ದೆತೊನಂದೆನೇ ಮರ್ದ್ ಮಾನನೆ ಕೊರ್ಪುನನೇ ಅಕ್ಲೆನ ಬೇಲೆ ಆದಿತ್‌ಂಡ್. ಅಕ್ಲೆಗ್ ಬೋಡಾಯಿನ ಪೂರಾ ಸವೊಲತ್ತುಲು ಅರಸುಲೆರ್ದ್ ತಿಕ್ಕೊಂದಿತ್‌ಂಡ್. ಅಂಚಿನ ಕಾಲೊಡು ಬೈದ್ಯೆರ್ ಸಾಂಚ ದೇವೆರೇ ಆದಿತ್ತೆರ್. ಕಾಲ ಕರಿಲೇಕಾನೆ ಅರಸುಲೆ ಕಾಲ ಪೋದು ಸರ್ಕಾರದ ಬೈದ್ಯೆರೆ ಕಾಲ ಬತ್‌ಂಡ್. ಅಪಗಲಾ ಅಕುಲು ಸರ್ಕಾರರ್ದ್ ಮಾತಾ ಸವೊಲತ್ತುಲೆನ್ ದೆತೊನೊಂದು ಜನಮಂದೆಗ್ ಬೋಡಾಯಿನ ಚಾಕಿರಿನ್ ಬೋಡಾಯಿಲೆಕ ಬೋಡಾಯಿನಾತ್ ಲತ್ತ್‌ದ್ ತೂಕುದು ಕೊರೊಡಾಪುಂಡು. ಅವು ಕಡ್ಡಾಯ ಬೊಕ ಬೇತೆ ನಿಮುರ್ತಿ ಇಜ್ಜಿ. ಮಿತ್ತ್ ಪಂಡಿನ ರಡ್ಡ್ ಕಾಲೊಡುಲಾ ಬೈದ್ಯೆರ್ ಬೊಕ ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆನ ನಡುತ ಸಂಬಂಧ ಗೆಜಲ್ದಿಜ್ಯಂಡ್. ದಾಯೆಪಂಡ ಪಣವು ಕರ್ಚಿ ಮನ್ಪಂದೆ ಸೀಕ್ ಗುಣಾವೊಂದಿತ್‌ಂಡ್, ಬೇದ್ಯೆರೆಗ್ ಅರಸುಲು ಬೊಕ ಸರ್ಕಾರ ಮರ್ಯಾದಿಡ್ ಬೋಡು ಬೋಡ್ಚಂದಿನೆನ್ ಒದಗಾವೊಂದಿತ್‌ಂಡ್. ಅಂಚಾದ್ ಓಲುಲಾ ಬೈದ್ಯೆರೆನ್ ದೂರುನ, ಅಕ್ಲೆಡ ಗಲಾಟೆ ಮನ್ಪುನ, ತಪ್ಪು ಗಿರೆಪುನ, ಪೆಟ್ಟ್ ಮನ್ಪುನಾತ್ ತಿರ್ತ ನಡಕೆಗ್ ಏರ್ಲಾ ಪೊವೋಂದಿಜ್ಯಂಡ್. ಆಂಡ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಎಚ್ಚಾಯಿಲೆಕ, ಸರ್ಕಾರಗ್ ಸಾರಗಟ್ಲೆ ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆನ್, ಪಸೆರುನ ಸೀಕ್‌ದಕುಲು, ವಾಹನ ಅಪಘಾತ ಆಯಿನಪಗ ಮಾತಾ ಅಕ್ಲೆಡಿತ್ತಿನ ಬಿರೆಲ ಲೆಕ್ಕದ ಬೈದ್ಯೆರೆನ್ ಪತೊಂದು ಸುದಾರಿಪುನ ಬಂಜ ಆಂಡ್. ಪಿದಯಿದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಪಿದಯಿದ ಬೈದ್ಯೆರ್, ಪಿದಯಿದ ಬೈದ್ಯ ಶಾಲೆಲು ಪಣವು ಕೊರುಂಡ ಸರ್ಕಾರರ್ದ್ ಎಡ್ಡೆ ಚಾಕಿರಿ ಮಾತಾ ಪೊರ್ತುಲ ಕೊರ್ನಗ ಜನಕುಲು ಪಿದಯಿದ ಬೈದ್ಯೆರೆನಂಚಿ ದಂಗ್ಯೆರ್. ಪಂಡಿನ ಪೊರ್ತುಗು ಮಾತ್ರ ತಿಕ್ಕುನ ಸರ್ಕಾರಿ ಬೈದ್ಯೆರೆನ್ ಬುಡ್ಡುದು ದುಡ್ಡು ಕೊರ್‌ಂಡ ಯಾಪ ಬೋಡಾ ಅಪಗ ತಿಕ್ಕುನ ಪಿದಯಿದ ಬೈದ್ಯೆರೆನಡೆ ಪೋಪುನೆಟ್ ಸುಖ ಪಡೆಯೊಂಡೆರ್ ಜನಮಂದೆ.ಸುರು ಸುರುಟು ಲೆಕ್ಕದ ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆಗ್ ಬೈದ್ಯೆರೆ ರೀತಿ ನೀತಿಡ್, ಇತಿಮಿತಿಟ್ ಮರ್ದ್ ಮಾನನೆ ಮಂತೊಂದಿತ್ತಿನ ಬೈದ್ಯೆರೆನ ಕೈಪಲಿಪು ಎಚ್ಚಾಯಿಲೆಕಾನೆ ಜನಕುಲು ಅವುಲು ನುರ್ಕೆರೆ ಸುರುವಾಂಡ್. ತುರ್ತ ಸುದಾರಿತೊಂದು, ಒಂತೆ ಆಂಡಲಾ ಪೊರ್ತು ಮಂತೊಂದು, ಕುಟುಂಬ ದಂಚಿ ಗುಮನ ಕೊರ್ಯೆರೆಗಾದ್ ಬೈದ್ಯೆರ್ನಕುಲು

ಮಜಿರಿ ಏರಾದ್ ಒಂತೆಜನ ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆನ್ ತೂಪುನಂಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಂತೆರ್. ಆಂಡ ಅವು ದಾಲಾ ಪೆರಜನ ಆಯಿಜಿ. "ಕಡೆಕೊಡಿ ತಿರ್ಗಾದಾಂಡಲಾ ಕೊಂಡೆ ನೆಯಿ ಪರೊಡು" ಪನ್ಪುನ ಗಾದೆದ ಲೆಕಮಾತಾ ಸೀಕ್ದಕುಲು ಪಿದಯಿಗೇ ಒರ್ಗುದು ಪೋಯೆರ್. ಇಂಚ ಬೇಲೆದ ಧನಿಕೆ, ಬಜ್ಜೆಲ್‌ಡ್ ಕುಟುಂಬ ಜೂವನನ್ ಸುದಾರಿಪೆರೆ ಪೊರ್ತುಯಾವಂದೆ ಬೆನ್ಪುನ ಬೈದ್ಯೆರೆಡ ನರಮಾನಿ ಸಾಜ ತಪ್ಪುಲು, ಕಠಿಣ ಪಾತೆರೊಲು ಬರಿಯೆರೆ ಸುರುವಾಂಡ್. ದುಡ್ಡು ಕೊರ್ದು ಚಾಕಿರಿ ದೆತೊನುನ ಸೀಕ್ದಕುಲು ಬೇದ್ಯೆರೆನಕ್ಲೆನ್ ಬ್ಯಾರದ ದಿಟ್ಟಿಡ್ ತೂಯೆರೆ ಸುರುಮಂತೆರ್. ಬೈದ್ಯ ಬರವುಗು ಕೋಟಿಗಟ್ಲೆ ಕರ್ಚಿ ಮಂತಿನ ಬೈದ್ಯೆರ್, ಬೇಂಕ್ ಸಾಲ, ಬಡ್ಡಿ ಸಂದಾಯೆರೆಗಾದ್ ಬೇಲೆನ್ ಬ್ಯಾರ ಮನ್ಪೊಡಾಂಡ್. ದಾಯೆಪಂಡ ಅಕ್ಲೆಗ್ ಅರಸುಲೆ ನಿರೆಲಿಜ್ಜಿ, ಸರ್ಕಾರದ ನಿಲೆ ಇಜ್ಜಿ, ಅಂಚಾಂಡಲಾ ಇನಿಮುಟ್ಟ ದುಂಬುದ ಲೆಕಾನೇ ಬೈದ್ಯೆರೆ ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆನ ನಡುತ ಬಾಂಧವ್ಯನ್ ಒರಿತೊಂದು ಬೈದಿನಕುಲು 80% ದಾತ್ ಉಲ್ಲೆರ್. 20% ದಾದ್ ಬೈದ್ಯೆರ್ ಬೊಕ ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆನ ನಡುತ ಪಾಂಪು ಪೊಲಿದ್‌ಂಡ್. ದೆತೊನುನಕ್ಲೆನ (ಗ್ರಾಹಕರ) ಕಾನೂನುದ ಸುತ್ತೊರ್ಮೆಡ್ ತೂವೊಂದು, ಕೋರ್ಟು, ಕಟ್ಟಲೆ, ವ್ಯಾಜ್ಯದ ಬೆರಿಬೂರ್ಯೆರ್, ನನ ಕೆಲವೆರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಡ್ ಬೇನೆ ಬೆಸರ್ ಆಂಡ ಬೈದ್ಯೆರ್ನಕ್ಲೆಗೇ ನೋಪುನ, ಆಸ್ಪತ್ರೆದ ಸೊತ್ತುಲೆನ್ ಪೊಡಿಮನ್ಪುನ, ಪಣವು ಕಟ್ಟಂದೆ ಪೋಡಿಕಟ್ಟಾದ್ ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆನ್ ಅತ್‌ಂಡ ಪುಣನ್ ಕೊನೊಪುನವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಂಡ್. ಈ ನಡುಟು ಇಂಚಿತ್ತಿ ಮನಸ್ಸ್ ಬೇನೆ, ಪೋಡಿಗೆ, ಪೆಟ್ಟ್‌ದ್ ಬೈದ್ಯೆರೆನ್ ಕಾತೊನೆರೆಗಾದ್ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಬೈದ್ಯೆರೆಗ್ ಪೆಟ್ಟ್ ಗಲಾಟೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆದ ಸೋತ್ತುಲೆಗ್ ನಷ್ಟ ಮನ್ಪುನಕ್ಲೆಗ್ ಜಾಮಿನ್ ಇಜ್ಯಂದೆ ಮೂಜಿ ವರ್ಷ ಜೈಲ್, ಐವಸಾರ ದಂಡ ಕಟ್ಟೊಡತ್ತಂದೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಾಯಿನ ನಷ್ಟದ ರಡ್ಡ್ ಪಾಲ್ ದಾತ್ ದುಡ್ಡು ಕಟ್ಟೊಡೂಂದು ಕಟ್ಟ್‌ನಿಟ್ಟ್‌ದ ಕಾನೂನು ಕನತ್‌ಂಡ್. ಉಂದು ಎಚ್ಚದಕ್ಲೆಗ್ ಗೊತ್ತಿಜ್ಜಿ. ಕಾನೂನುನು ಕಾಪುನ ಅಧಿಕಾರಿನಕ್ಲೆಗ್ಲಾ ಗೊತ್ತಿಜ್ಜಿ. ಅಂಚಾದ್ ಬೈದ್ಯೆರ್ ಬೊಕ ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆನ ನಡುಟು ಸಂಬಂಧ ದಾಂತಿನ "ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ" ಕೊಪಾರ್ಂದ್ ಪನ್ಪುನ ಏಜಂಟ್ ನಕುಲು ದಿಂಜಿದ್ ಬೈದ್ಯೆ ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆನ ನಡುತ ಎಡ್ಡೆ ಸಂಬಂಧ ಸಂಸಯೊದ ದಿಟ್ಟಿಯಾದ್ ಬದಲಾತ್‌ಂಡ್. ಈ ಬಗೆಟ್ ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ ಬೈದ್ಯೆರೆ ಕೂಟೊಲು, ಸಂಘೊಲು, ಕಾನೂನು ಕಾಪುನಕುಲು ಜನಮಂದೆಗ್ ಜಾಗ್ರತೆ ಪನೊಡಾಪುಂಡು. ಈ ನೆಲತ ಕಾನೂನುನು ಜನಕ್ಲೆಗ್ ತೆರಿಪಾವುನಂಚಿನ ಮಲ್ಲ ಬೇಲೆ ಮನ್ಪೊಡಾಪುಂಡು. ಈ ನಿಲೆಟ್ ಕುಡ್ಲದ ಭಾರತೀಯ ಬೈದ್ಯೆರೆ ಸಂಘದಕುಲು ಪೇಂಟೆದ ಮಾತಾ ಬೈದ್ಯಬರವುದ ಶಾಲೆಲು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಲು, ಪಿದಯಿದ ಬೈದ್ಯೆರ್‌ನಕುಲು ಜಿಲ್ಲೆದ ಒಟ್ಟು ಸೇರಿಗೆಡ್

ಕರಿನ 80 ವರ್ಷದಿಂಜ ಪೊರುಂಬಾಟ ಮನ್ತೊಂದುಪ್ಪುನ ಮೆಚ್ಚೊಡಾಯಿನ ಪಜ್ಜೆ. ಬಾರೀ ಪಿರಾಕ್ದ ಬೈದ್ಯೆ ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆನ ನಡುತ ಸಂಬಂಧ ಕಡಿಯಂದೆ ಉಪ್ಪಡ್. ಒರಿಯಕೊರಿ ಸಂಶಯೊಡು ತೂಪುನ ಉಂತಡ್, ರಡ್ಡ್ ಪುಡೆದ್ಲ್ಲಾ ಮೋಕೆ, ಮಾನಾದಿಗೆ, ಕಾತೊನುನ, ಈ ನೆಲತ ಕಾನೂನುನು ಒರಿತೊನುನ ಕಾರ್ಯ ನಡಪಡ್. ಮಾನಾದಿಗೆದ ಬೇಲೆ ಆಯಿನ ಬೈದ್ಯ ಬೇಲೆಗ್ ದುಂಬುದಾತೇ ಮರ್ಯಾದಿ, ಮೋಕೆಡ್ ತೂಪುನ ಭಾಗ್ಯ ನಮಕ್ ಉಪ್ಪಡ್ ಪನ್ಪುನವೇ ಭಾರತದ ಬೈದ್ಯೆರೆ ಕೂಟದ ಅಂಗಲ್ಪು.

ಈ ದೆಸೆಟ್ 2012–23ತ ಕಾರ್ಯಂತೆರೆ ಕೂಟ ಜನಮಂತೆಲೆನ ಮುಟ್ಟ ಆವೊಡು ಪನ್ಪುನ ಅಂಗಲ್ಪುಡು, ಜನಮಂದೆ ತೆರಿದ್ ಉಪ್ಪೊಡಾಯಿನ ಕೆಲವೊಂಜಿ ಸೀಕ್ ಸಂಕಡದ ಬಗೆಟ್ ಕನ್ನಡ ಬಾಷೆಡ್ ಬೂಕು ಅಚ್ಚಿಮಂತ್ದ್ ಜನಮಂದೆದ ಕೈಟ್ ಕೊರೊಡೂಂದು "ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮನೆಮಾತು, ವೈದ್ಯರುಗಳ ಕಿವಿಮಾತು" ಪನ್ಪುನ ಪುದರ್ದ್ ಈ ಬೂಕುಡು ಮಾತೆರೆಗ್ಲಾ ಸುಲಭೊಡು ಅರ್ಥ ಆಪುಲೆಕ ಬರೆತೆರ್. ಸೀಕ್ ಸಂಕಡದ ದುಂಬು ಪಿರವುದ ಮೂಡನಂಬಿಕೆಲು, ಸೀಕ್‌ದ ತೋಕೆ, ಜೋರಾಂಡ ದಾದಾಪುಂಡು ಪನ್ಪುನೆನ್ ಪುಗರ್ತೆದ ಬೇದ್ಯೆರ್ನಕುಲು, ಆ ಬೆನ್ನಿಡ್ ಎಡ್ಡೇನ ಪೊರುಂಬುದಿನ ಗೇನನ್ ಬರವುದಚ್ಚರದ ರೂಪೊಡು ಕೊರ್ತೆರ್. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘನ್ ಜಿಲ್ಲೆ, ರಾಜ್ಯ, ದೇಶೊದಾತ್ ಎತ್ತರಗ್ ಕೊನೊಯೆರೆ ಎಂಕ್ ಅವಕಾಶನ್ ಮಂತ್ದ್ ಕೊರ್ದು, ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪೊಲಿಗೆದರೆನ ಮಣೆಕೊರ್ದು, ಈ ಬೇಲೆಗ್ ಜಪ್ಪೆರೆ ಬೆರಿತಾಂಗ್ ಆಯಿನ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಬೊಕ ಅಯಿತ ಗುರ್ಕಾರ್ಲು, ಪುಗರ್ತೆದ ಚರ್ಮ ಸೀಕ್‌ದ ತಜ್ಞೆರ್, ಮಾನಾದಿಗೆದ ಸಂಪೊಲಿಕೆದಾರಾಯಿನ ಡಾ। ಮಂಜುನಾಥ್ ಶೆಣೈರೆಗೂ ಉಡಲ್ದಿಂಜಿದಿ ಸೊಲ್ಮೆಲು. ಬರವು ಕೊರ್ಲೆಂದ್ ಪೋನು ಮಂತ್ದ್ ಕೇನ್ನಗ ಪೇಂಟೆದ ಪುಗರ್ತೆದ, ಎಡ್ಡೆ ಕೈಪಲಿಪುದ ಬೈದ್ಯೆರ್ನಕುಲು ಜನಮಂದೆದ ಮಿತ್ತ್ ಮೋಕೆಡ್, ಪೊರ್ತುಗೊತ್ತು ತೆರಿದ್ ಬಾರೀ ಪೊರ್ಲುಡು ಬರೆದ್ ಕೊರ್ನ ಮಾತಾ ಬೈದ್ಯೆರ್ ನಕ್ಲೆಗ್ಲಾ ಉಡಲ್ದಿಂಜಿದಿ ಸೊಲ್ಮೆಲು.ಈ ಬರವುದ ಮಸ್ತಿರೆತ ಅಚ್ಚಿ ಮನ್ಪಾವುನ ಜಬದಾರಿಡ್ ಎನ್ನ ಪುಗೆಲ್ಗ್ ಪುಗೆಲ್ ಕೊರ್ದು 30 ದಿನತುಲಯಿ ಈ ಬೇಲೆನ್ ಕೋಡಿ ಎತ್ತಾಯೆರೆ ಎಂಕ್ ಬೆರಿತಾಂಗ್ ಉಂತಿನ ಡಾ. ಜಿ.ಕೆ. ಬಟ್ ಸಂಕಬಿತ್ತಿಲು ಬೊಕ ಡಾ.ಕೆ. ರಾಮಚಂದ್ರ ಕಾಮತೆರೆಗ್ ಎನ್ನ ಉಡಲ ಸೊಲ್ಮೆಲು. ಉಡಲ್ದ ಪೆಟ್ಟ್, ಮಲೇರಿಯಾ, ಏರ್ತೆದ ನೆತ್ತೆರ್ದ ಒಯಿಲ್ ದಂಚಿನ ಮಲ್ಲ ಸೀಕ್‌ದ ಬಗೆಟ್ ಪುಗರ್ತೆದ ಬೈದ್ಯೆರ್ ನಕುಲು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ಡ್ ಬರೆದ್ ಕೊರ್ನೆನ್ ಕನ್ನಡ ಬಾಷೆಗ್ ಪಗಪುನ ಅವಕಾಶ ತಿಕ್ಕಿನಲಾ ಎನ್ನ ಸೌಭಾಗ್ಯಂದ್

ಎನ್ನುವೆ. ಬರವು ಸಂಪೊಲಿಗೆಡ್ ಸಹಾಯ ಮಂತಿನ ಶ್ರೀ ತುಷಾರ್ ಆಚಾರ್, ಮಸ್ತಿರೆಕ್ ಪೊರ್ಲುದ ಮೋನೆದ ಪಟ ಒದಗಾಯಿನ ಶ್ರೀ ಮಹೇಶ್ ಪ್ರಭು, ಅಂಚೆನೆ ಒಂತೆ ಸಮಯೊಡು ಪೊರ್ಲುಡೆ ಅಚ್ಚಿ ಮಂತ್ ಕೊರ್ನ ಮುಕ್ಲೆಗ್ಲಾ ಉಡಲ್ದಿಂಜಿದಿ ಸೊಲ್ಮೆ ಸಂದಾವೆ.

ಬಲೇ ಬಂಧುಲೇ ಸೀಕ್ ಸಂಕಡೊನು ಗೆಂದ್‌ಗ, ಗೆಂದ್‌ದ್ ಗೆಲ್ಮೆದ ತಿರ್ಲ್‌ನ್ ಲೋಕಗ್ ತೆರಿಪಾಗ, ಜನಮಂದೆಡ ಜಾಗೃತೆ ಪುಟ್ಟಾಗ.

ಸೊಲ್ಮೆಲು

91–07–2013 ನಿಕ್ಲೆ ಮೋಕೆದ

ಕುಡ್ಲ ಡಾ/ ಎಂ.ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್ ಉಳ್ತೂರು.

ಮುಖ್ಯ ಬೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಲು ಬೊಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕೆರ್,

ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಸಮೂಹ ಸಂಸ್ಥೆ ಲು ಕುಡ್ಲ.

ಕುಲಾಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸೆಂಟರ್, ಕುಡ್ಲ.

# ವಿಷಯದ ಪಟ್ಟಿ


- ಗುರ್ಕಾರ್ಲೆನ ಮದಿಪು 3
- ಸಂಪೊಲಿಗೆದ ಪಾತೆರ 4
- ಬೊಲ್ದು ಪೋಪುನ ಸೀಕ್ 7
  ಡಾ।ಎ.ಅಮೃತ ಬಂಡಾರಿ,
  ಪೊಂಜನಕ್ಲೆನ ಸೀಕ್ (ಶಾಸ್ತ್ರ) ಇಭಾಗೊ,ಎ.ಜೆ.ಆಸ್ಪತ್ರೆ. ಕುಡ್ಲ 17
- ಉರ್ಕೆರೆ ಸುರುವಾಪುನಿ ಅತ್‌ಂಡ ಪಿದಯಿ ಪೋಪುನಿ
  ಡಾ। ಅನಂತ ಪೈ, ಜೋಕುಲೆನ ತಜ್ಞೆರ್, ಕುಡ್ಲ 21
- ಕರವಂದೆ ಉಪ್ಪುನಿ (ಅಜೀರ್ಣ) ಬೊಕ
  ಪಿದಯಿ ಪೋವಂದೆ ಉಪ್ಪುನಿ
  ಡಾ।ಕೆ.ಎ.ಭಗವಾನ್, ಕಲ್ಪಾದಿ ಬೊಕ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆರ್,
  ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗ, ಕ್ಷೇಮ, ದೇರಳಕಟ್ಟೆ, ಕುಡ್ಲ 24
- ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ (DENGUE)
  ಡಾ।ಚಕ್ರಪಾಣಿ, ಕಲ್ಪಾದಿ ಬೊಕ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆರ್,
  ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗ ಕುಡ್ಲ 28
- ವಿಷಮ ಶೀತ ಜರ (ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರ)
  ಡಾ। ದೇವದಾಸ ರೈ .ಎಂ.ಡಿ., ಪ್ರೊಫೆಸರ್
  ಎ.ಜೆ. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಕುಡ್ಲ
  ಡಾ।ಜಿ ಕೆ.ಭಟ್ ಸಂಕಬಿತ್ತಿಲು, ಕುಟುಂಬ ಬೈದ್ಯೆರ್, ಪಡೀಲ್, ಕುಡ್ಲ 30
- ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ
  ಡಾ।ಗಣೇಶ್ ಭಟ್ .ಕೆ, ಮಧುಮೇಹ ಬೊಕ
  ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ ತಜ್ಞೆರ್, ಎ.ಜೆ.ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬೊಕ ಮೈತ್ರಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಕುಡ್ಲ 32
- ನಿಗಡಿ (ಸಿತ)
  ಡಾ।ಗಂಗಾಧರ ಸೋಮಯಾಜಿ, ಕಲ್ಪಾದಿ ಬೊಕ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆರ್,
  ಕೆಬಿ ಮೂಂಕು ದೊಂಡೆದ ವಿಭಾಗೊ,
  ಯೆನೆಪೋಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬರವುದಾಲಯೊ (ವಿದ್ಯಾಲಯ) 36

- ಚಿಕುನ್ ಗುನ್ಯಾ
  ಡಾ।ಹರೀಶ್ ರಾವ್ ಎ.,
  ಅಸೋಸಿಯೇಟ್ ಪ್ರೋಫೆಸರ್, ಮಡಿಸಿನ್ ವಿಭಾಗ
  ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಮುಕ್ಕ 40

- ಕಿರ್ಂಬೆಲ್ ಗಜ್ಜಿ (ಪುರಿಗಜ್ಜಿ) (SCABIES)
  ಡಾ।ಜೆರೋಮ್ ಪಿಂಟೋ, ಕಲ್ಪಾದಿಲು ಬೊಕ
  ಪೆರಿಯ ಚರ್ಮ ಸೀಕ್ದ ತಜ್ಞೆರ್ ಕುಡ್ಲ 42

- ಶುಕ್ಲೊ ಗ್ರಂಥಿದ ಬಾದೆಲು
  ಡಾ।ಜಿ.ಜಿ.ಲಕ್ಷ್ಮಣ್ ಪ್ರಭು, ಎಂ.ಎಸ್.ಎಂ.ಸಿ.ಎಚ್.ಡಿ ಎನ್ ಬಿ
  ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ, ಮೂತ್ರಾಂಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗ., ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಕುಡ್ಲ 44

- ಕರಕರಿ (ಖಿನ್ನತೆ)
  ಡಾ।ಪಿ.ಕೆ.ಕಿರಣ್ ಕುಮಾರ್, ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್. ಎಂ.ಡಿ.
  ಎಫ್.ಐ.ಪಿ.ಎಸ್., ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಬೊಕ ಎಚ್.ಒ.ಡಿ.ಮಾನಸಿಕ
  ಸೀಕ್‌ದ ತಜ್ಞೆರ್, ಎ.ಜೆ.ಇನ್ ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸ್. 46

- ಎಲು ತರೆಯುನಿ(OSTEOPOROSIS)
  (ಪತ್ತ್ ಪದಿನಾಜಿ ಸವಾಲುಲು)
  ಡಾ।ಕೆ ರಾಮಚಂದ್ರ ಕಾಮತ್, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕೆರ್,
  ಎಲು ಬೊಕ ಕೀಲ್‌ದ ವಿಭಾಗೊ, ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಕುಡ್ಲ. 50

- ತಿಗಲೆ ಪುಡವುನೆರ್ದ್ ಗೆಲ್ಪುನ ಸಾದಿ
  (ಹೃದಯಾಘಾತ ಗೆಲ್ಲುವ ಬಗೆ)
  ಡಾ।ಕೆ.ಮಕುಂದ್, ಹೃದಯ ರೋಗ ತಜ್ಞೆರ್,
  ಓಮೇಗಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕುಡ್ಲ
  ಡಾ।ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್ ಉಳ್ತೂರು, ಕುಟುಂಬ ಬೈದ್ಯೆರ್,
  ಕುಲಾಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸೆಂಟರ್, ಕುಡ್ಲ. 54

- ತರೆ ತಿರ್ಗುನಿ
  ಡಾ।ಮೊಹಮ್ಮದ್ ಇಸ್ಮಾಯಿಲ್ ಹೆಜಮಾಡಿ, ಎಮ್.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್,
  ಎಂ.ಡಿ.(ರಿ,ನಂ,24255) ಫಿಸಿಸಿಯನ್,
  ಕಲ್ಪಾದಿಲು, ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಕುಡ್ಲ 59

- ನೆತ್ತೆರ್ದ ಒಯಿಲ್(ಬಿ.ಪಿ)
  ಡಾ।ನರಸಿಂಹ ಪೈ.ಎಂ ಡಿ, ಡಿ ಎಮ್.ಡಿ ಎನ್ ಬಿ,
  ಅಸೋಸಿಯೇಟ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್, ಕಾರ್ಡಿಯೋಲಜಿ ವಿಭಾಗ,
  ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕುಡ್ಲ
  ಡಾ। ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್ ಉಳ್ತೂರು, ಕುಟುಂಬ ಬೈದ್ಯೆರ್,
  ಕುಲಾಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸೆಂಟರ್ .ಕುಡ್ಲ 62
- ಸರ್ಪ ಸುತ್ತು (ಹರ್ಪಿಸ್ ಝೋಸ್ಟರ್)
  ಡಾ।ಕೆ.ನರೇಂದ್ರ ಕಾಮತ್, ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞೆರ್, ಕುಡ್ಲ 66
- ಮಲೇರಿಯಾ
  ಡಾ।ನಿತೀಶ್ ಎಂ.ಭಂಡಾರಿ, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕೆರ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗ,
  ಎ.ಜೆ.ಶೆಟ್ಟಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು, ಕುಂಟಿಕಾನ, ಕುಡ್ಲ
  ಡಾ।ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್ ಉಳ್ತೂರು, ಕುಟುಂಬ ಬೈದ್ಯೆರ್, ಕುಡ್ಲ. 69
- ವಾಯಿ (ಎಸಿಡಿಟಿ) ಬೊಕ ತೆನಸ್‌ದ ಚೀಲ(ಜಠರ)ದ ಪುಡಿ
  ಡಾ। ಸಿ.ರಾಜೇಶ್ ಬಲ್ಲಾಳ್, ಪ್ರೊಫೆಸರ್, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗ,
  ಕೆ.ಎಸ್.ಹೆಗ್ಡೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು, ದೇರಳಕಟ್ಟೆ ಕುಡ್ಲ 74
- ಬೇನೆಗ್ ನನ ಸಾದಿ ಇಜ್ಜಿ
  ಡಾ।ರಂಜನ್ ಆರ್.ಕೆ., ಪ್ರೊಫೆಸರ್,
  ಅರಿವಳಿಕೆ ಮಾನನೆ ವಿಭಾಗ,
  ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಮುಕ್ಕ, ತೊರತಾಲ್ ಕುಡ್ಲ 77
- ಕೆಬಿ ಬೇನೆ
  ಡಾ।ಸತೀಶ್ ಕುಮಾರ್ ಬಂಡಾರಿ,
  ಡೀನ್, ಕೆ.ಎಸ್.ಹೆಗ್ಡೆ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಕಾಡೆಮಿ 79
- ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಬೊಕ ಎಡ್ಸ್
  ಡಾ।ಸತೀಶ್ ರಾವ್, ಪ್ರಾದ್ಯಾಪಕೆರು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗ,
  ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಕುಡ್ಲ 82
- ಕಣ್ಣ್‌ಗ್ ಬರ್ಪುನ ಪಾಸ್‌ದ ಬಾದೆ
  ಡಾ।ಶೇಖರ ಪೂಜಾರಿ, ಕಣ್ಣ್‌ದ ಬೈದ್ಯೆರ್, ಬಜ್ಪೆ ಕುಡ್ಲ. 87

- ಸನ್ನಿ (ಮೂರ್ಛೆ) ಅತ್ಂಡ ಗಿರವು ಸೀಕ್
  ಡಾ। ಸುರೇಶ್ ಬಿ.ಎ., ನರಂಬುದ ತಜ್ಞೆರ್ 90
- ಸೂತಕ (ಪಿದಯಿ ಆನಗದ)ದ ಬಾದೆಲು
  ಡಾ।ವೀಣಾ ಭಗವಾನ್, ಪೊಂಜನಕ್ಲೆನ ಸೀಕ್‌ದ ತಜ್ಞೆರ್,
  ಎ.ಜೆ.ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕುಡ್ಲ 95
- "ಉಬ್ಬಸ ಅತ್ತ್ಂಡ ನೇವಸ"ಗ್ ಮಾನನೆ ಉಂಡಾ ?
  ಡಾ।ವಿಶಾಖ್ ಆಚಾರ್ಯ.ಕೆ., ತಜ್ಞೆರ್,
  ಪಲ್ಮನರಿ ಮೆಡಿಸಿನ್ ವಿಭಾಗ, ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ .ಕುಡ್ಲ. 99
- ನೆಂಪಂದೆ ಆಪುನ (ನೈಸರ್ಗಿಕ) ಆಪೊತ್ತು,
  ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆನ ತುರ್ತದ ಮಾನನೆ, ಇಂಗಡನೆ (STAGING)
  ಬೊಕ ಸಾಗಾವುನೆತ್ತ ಬಿಲೆ
  ಡಾ। ಆನಂದ ಬಂಗೇರ, ಎಂ.ಡಿ.ಡಿ.ಎನ್.ಬಿ, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕೆರ್
  ಮತಿಕೆಟ್ಟಾವುನ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ,
  ಕೆ.ಎಸ್ ಹೆಗ್ಡೆ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಕುಡ್ಲ 105
- ನಮ್ಮ ಪೆರ್ಮೆದ ಬರವುದ ಬೈದ್ಯೆರ್ 110

# ಬೊಲ್ದು ಪೋಪುನ ಸೀಕ್

ಡಾ। ಎ.ಅಮೃತ ಬಂಡಾರಿ
ಪೊಂಜನಕ್ಲೆನ ಸೀಕ್ (ಶಾಸ್ತ್ರ) ಇಭಾಗೊ,
ಎ.ಜೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಕುಡ್ಲ

ಬೊಲ್ದು ಪೋಪುನಿ ಪನ್ಪುನವು ಒರೊರ ಸಾಜೊ ಲಕ್ಷಣ ಅತ್‌ಂಡ ಸೀಕ್‌ದ ಲಕ್ಷಣಲಾ ಆದುಪ್ಪೆರೆ ಯಾವು. ಅಂಚಾದ್ ಬೊಲ್ದು ಪೋಪುನೆನ್ ಒಂಜಿ ಸಿರ್ಕ್ ಸಂಕಡೊಂದು ಪನಿಯೆರೇಪುಜಿ. ಏತೋ ಪೊಂಜನಕ್ಲು ಸಾಜೊ ಆದ್ ಬೊಲ್ದು ಪೋಪುನೆತ ಬಗೆಟ್ ಮಂಡೆಬೆಚ್ಚ ಮಂತೊಂದು ಅಗತ್ಯೊದಾಂತೆ ಮರ್ದ್ ಮನ್ಪುನಕುಲು ಉಲ್ಲೆರ್. ನನ ಕೆಲವೆರ್ ಉಂದೊಂಜಿ ಸೀಕ್‌ದ ಲಕ್ಷಣನ್ ತೆರಿಯಂದೆನೊ, ನಾಚಿಗೆಡೊ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪಾವಂದೆ ಮಲ್ಲ ಸೀಕ್‌ಡ್ ಬೂರುನಕ್ಲುಲಾ ಉಲ್ಲೆರ್.

ಬೊಲ್ದು ಪೋಪುನಿ ಪಂಡ ದಾದ? ಇಂದೆನ್ ತೆರಿಯೊನೆರೆ ಜೂವದಲ್ಲೆ (ಕೂನು)ದ ಎಂಚ ಉಂಡು ಅಯಿತ ಬೇಲೆ ದಾದ ಪಂಡ್ದ್ ಸರಿಯಾದ್ ತೆರಿಯೊನುನ ಅಗತ್ಯೊ ಉಂಡು.

ಕೂನುದ (ಯೋನಿ)ನಾಳೊರ್ದು, ಯೋನಿ ಮುಟ್ಟ ಪಸೆ ಜಪುಡುನ ಗ್ರಂಥಿಲು ಉಲ್ಲ. ಉಂದು ಪೊಣ್ಣು ಜೋಕುಲು ಜವಾಂದಿ ಆಪುನಡೆ ಮುಟ್ಟ ಪನಿಪಾಂದೆ ಇತ್ದ್ ಇಜ್ಯಂದಿಲೆಕ ಉಪ್ಪುವ. ಜವಾಂದಿಲಾನಗ ಹಾರ್ಮೋನುದಾ್ವರ ಉಂದು ಪಸೆ ಬುಡ್ಪುಂಡು. ಉಂದು ಯೋನಿ ನಾಡಿಡೆ ಗರ್ಭ ಚೀಲೊಗು, ಅಲ್ಪರ್ದ್ ಯೋನಿದ ಪಿದಯಿ ಬರ್ಪುಂಡು. ಉಂದು ಪಿದಯಾಪುನ ಉಂತುನೇಟ ಬರೊಂದೇ ಉಪ್ಪುಂಡು. ಅಯಿದರ್ದ್ ಬೊಕ್ಕ ಉಪ್ಪುಜಿ. ಅಂಚಾದ್ ಬೊಲ್ದು ಪೋಪುನವು ಯಾಪಲ ಇತ್ತಿನನೆ. ಯಾಪಲ ಪಿದಯಿ ಬರ್ಪುನ ಪಸೆ ತೆಲ್ಪಾದ್ (thin secretion) ರಂಗ್ ಉಪ್ಪುಜಿ. ಅತ್‌ಂಡ ಒಂತೆ ಬೊಲ್ದು ಆದ್ ವಾಸನೆ ಇಜ್ಯಂದೆ ಉಪ್ಪು. ಉಲಯಿದ ಕುಂಟುಗು ಕಲೆ ಆವಂದಿನಂಚ.

ಕೆಲವು ಸಾಜ ಸಂದೆರ್ಪುಡು (physiological stages) ಪಸೆ ಒಂತೆ ಎಚ್ಚನೆ ಉಂಡಾಪುಂಡು. ಅವು ಯಾಪ ಪಂಡ, ಪಿದಯಾಯೆರೆ ಒಂತೆ ದಿನ ದುಂಬು, ಬೊಕ ನೆತ್ತೆರ್ ಪೋಪುನ ಉಂತಿ ಬೊಕ್ಕದ ಕೆಲವು ದಿನ, ಒಂಜಿ

ಪಿದಯಾಪುನೆರ್ದ್ ಕುಡೊಂಜಿ ಪಿದಯಾಪುನೆತ ನಡುತ ಒಂಜಿ ಅತ್ಂಡ ರಡ್ಡ್ ದಿನ ಆಣ್ ಪೊಣ್ಣು ಸೇರ್ನಗ (ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ), ಬೊಕ ಬಂಜಿನಕ್ಲೆಗ್ ಉಂದು ಸಾಜ ವಾದುಪ್ಪುಂಡು. ಅತ್ತಂದೆ ನಂಜಿ ಅತ್ಂಡ ಸೋಂಕು ಇಜ್ಯಂದೆಲಾ (infection) ಕೆಲವೊರ ಬೊಲ್ದು ಎಚ್ಚ ಪೋಪುಂಡು. ಮಸ್ತ್ ಸಮಯೊರ್ದಿಂಚಿ ಸೀಕ್ದ್ ಬೂರಿನಕ್ಲೆಗ್, ಆರಾಮೊದ ಜೂವನ ಮನ್ಪುನಕ್ಲೆಗ್, ಗಾಬಿರಿಡ್ (ಉದ್ವೇಗ ಸ್ಥಿತಿ) ಉಪ್ಪುನಕ್ಲೆಗ್, ಕೆಲವು ಮಾತ್ರೆ ದೆತೊನುನೆಟ್, ಉದಾರ್ಮೆಗ್:- ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್, steroids, immunosuppressants, ಕೆಲವೊರ ಕೂನುದ ಸೀಕುಲು ಉದಾರ್ಮೆಗ್:- ಗರ್ಭ ಜಾರ್ಂಡ, ಪೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ ಕಂಡೆ ಇತ್ತಿನಕ್ಲೆಗ್. ಕೆಲವೊಂಜಿ ಚರ್ಮ ಸೀಕುಲಿತ್ಂಡಲಾ ಬೊಲ್ದು ಪೋಪುಂಡು.ಅಪಗ ಮರ್ದ್ ಮನ್ಪೊಡು. ಕೆಲವು ಸರ್ತಿ ಪೊಣ್ಣು ಬಾಲೆ ಪುಟ್ಟುದು ಒಂಜಿ ರಡ್ಡ್ ವಾರ ಮುಟ್ಟ ಬೊಲ್ದು ಪೋವೊಂದುಪ್ಪು. ಉಂದು ಅಪ್ಪೆನ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ದ್ ಆಯಿನ ಬಾದೆ. ಒಂಜಿ ರಡ್ಡ್ ವಾರ ಕರಿನಗ ಸರಿ ಆಪುಂಡು.

ನಿಕ್ಲೆಗಾವು ಕೂನುದ ನಾಡಿಡ್ ಪಸೆ ಪಿದಯಿ ಬತ್ಂಡ ಪಿದಯಿರ್ದ್ ಕ್ರಿಮಿ ಉಲಾಯಿ ಪೋದು ಸೋಂಕು ಆವಂದಾ ಪಂಡ್ದ್. ಅಂಚ ಆಪುಜಿ, ಅಯಿಕ್ ಪಸಂತ್ರೊ ಕೊರಿನ ದಡೆ ಉಂಡು. ಅಂಚ ಇತ್ಂಡಲಾ ಕೆಲವೊರ ನಂಜಿ ಆವು, ಅಪಗ ನಂಜಿ ಆತ್ಂಡ್ ಪಂಡ್ದ್ ಎಂಚ ಗೊತ್ತಾಪುನಿ. ಅಪಗ ಬೊಲ್ದು ಪೊಪುನ ಎಚ್ಚಾಪುಂಡು. ದಪ್ಪ ದಪ್ಪ ಪೋಪುನಿ, ರಂಗ್ ಬದಲುನಿ, ನಾತ ಬರ್ಪುನಿ, ಕಿರುಂಬುನಿ, ಉಲಾಯಿದ ಕುಂಟುಡು ಕಲೆ ಆಪುನಿ. ಪಾಕ ಸರ್ತಿ ಉಲಾಯಿ ಕುಂಟು ಪಗಪೊಡಾದ್ ಬರು.

**ಎಚ್ಚಾದ್ ಏರೆಗ್ ನಂಜಿ ಆಪುಂಡು :**

ಬಂಜಿನಕ್ಲೆಗ್, ಪೆದ್ಪೊಲ್ದಿಗ್, ಗರ್ಭ ಪೋಯಿನಕ್ಲೆಗ್, ಗರ್ಭ ಉಂತಾದಿಲೆ ತಲ್ಪು (ವಂಕಿ) ಪಾಡಿನಕ್ಲೆಗ್, ಪಿದಯಾಪುನ ಉಂತಿನಕ್ಲೆಗ್, ಎಲ್ಯ ಜೋಕುಲೆಗ್, ತಪ್ಪು ಸಂಬಂಧ (ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧ) ದೀವೊನಿನಕ್ಲೆಗ್, ಚೀಪೆ ಪಡಿಕೆ ಇತ್ತಿನಕ್ಲೆಗ್ (ಕೆಲವೊರ ಬೊಲ್ದು ಪೋಪುನೆಟ್ ಚೀಪೆ ಪಡಿಕೆ ಉಂಡೂಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿನಲಾ ಉಂಡು.) ಪಡಿಕೆದ ಚೀಲ (ಮೂತ್ರ ಕೋಶ)ದ ಸೋಂಕುಡುಲಾ ಕೂನುಡು ನಂಜಿ ಆಪುಂಡು.

**ಇಂಚಾಂಡ ದಾದ ಮನ್ಪುನಿ?**

ದಯಮಂತ್ದ್ ಬೈದ್ಯೆರೆಡೆ ಪೋಲೆ. ಅಕುಲು ನಿಕ್ಲೆನ ಸೀಕ್‌ದ ಲಕ್ಷಣೊನು

ಕೆಂದ್ ತೆರಿಯೊಂದು ಸರ್ಗದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪುವೆರ್. ಕೂನು, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಯಿನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪುವೆರ್. ಅಗತ್ಯ ಬೂರುಂಡ ಪಸೆನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗ್ ಕಡಪುರ್ವೆರ್. ಕೆಲವು ಸರ್ತಿ ಪಡಿಕೆ, ನೆತ್ತೆರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪೊಡಾದ್ ಬರು, ಪೂರಾ ತಪಾಸನೆ ಮಂತ್ದಾದ್ ಕಾರಣದಾದಂದ್ ಗೊತ್ತಾಂಡ ಅಯಿಕ್ ಪಿರಿ ಪನ್ಪೆರ್. ಎಚ್ಚಾದ್ ರಾತ್ರೆ ಜೆಪ್ಪುನಗ ಕೂನುದ ಉಲಾಯಿ ದೀಪುನ ಮಾತ್ರೆ ಕೊರ್ಪೆರ್. ಕಾಂಡೆ ಲಕ್ನಗ ಕಾಚಡ್ ದಿಂಚ ಬೊಲ್ದು ಉಪ್ಪು. ಅವು ಮಾತ್ರೆ ಕರದ್ ಒಂತೆ ಪಿದಯಾ ಬತ್ತುದಪ್ಪು ಗಾಬಿರಿ ಮನ್ಪೊಚ್ಚಿ. ಪಿದಯಾಯಿನಪಗ ಈ ಮಾತ್ರೆಲೆನ್ ದೀವೊಚ್ಚಿ. ಕೆಲವು ಸರ್ತಿ ನಿಂಗುನ ಮಾತ್ರೆಲಾ ಕೊರುವೆರ್, ಬೈದ್ಯೆರ್ ಪಂಡಿನ ಪೊರ್ತುಗು, ಪಂಡಿನಾತ್ ಸಮಯ ದೆತೊನೊಡು. ಕೆಲವು ಸರ್ತಿ ಕಂಡನಿಗ್ಲಾ ಮಾತ್ರೆ ಕೊರುವೆರ್, ಒಂತೆ ಸಮಯ ಪೋಟುನಗ (ಸಂಭೋಗ) ತಲ್ಪು ಚೀಲ(ಕಾಂಡೋಮ್) ಗಲಸೊಡಾವು. ಅಂಚೆನೆ ಪಡಿಕೆಡ್ ನಂಜಿ, ಕರ್ಲ್‌ಡ್ ನಂಜಿ ಇತ್ಂಡ ಅಯಿಕ್ಲಾ ಮರ್ದ್ ದೆತೊನೆರೆ ಪನುವೆರ್.

ಜೋಕುಲೆಗ್ ಎಲ್ಯೆಡೇ ನಿರ್ಮಲದ ಬಗೆಟ್ ಪಂಡ್ದ್ ಕೊರೊಡು. ಅಪಗ ಬೊಲ್ದು ಪೋಪುನ ಬಾದೆನ್ ಕಮ್ಮಿ ಮನ್ಪೊಲಿ.

- ಉರ್ಚಿದ್ ಪಡಿಕೆ ಮಯಿತ್ದ್ ಸೋಕುಡು ದೆಕ್ಕೊಡು, ಯಾಪಲಾ ದುಂಬುರ್ದ್ ಪಿರವು ದೆಕ್ಕೊಡು ಅಂಚ ಮಂತಿಜಿಂಡ ಸೋಂಕು ಆಯೆರೆ ಸಾಧ್ಯ ಉಂಡು.
- ದೆಕ್ಕ್ ದಾದ್ ಪೊರ್ಲು ಒರೆಸೆಡು
- ಆ ಜಾಗೆದ ಕೂಜಲ್ ಎಲ್ಯ ಮನ್ಪೊಡು
- ದಿಂಜ ಕಡ್ಪುದ ಸಾಬುನು, ಅಗತ್ಯದಾಂತೆ ಕ್ರೀಮ್, ಲೋಶನ್ ಗಲಸಂದೆ ಇತ್ಂಡ ಎಡ್ಡೆ. ಅಲರ್ಜಿ ಆದ್ ತೊಂದರೆ ಬರು.
- ಪರ್ತಿದ ಕಾಚ ತುತ್ತುಂಡ ಎಡ್ಡೆ
- ಉಲಯಿದ ಕುಂಟುನು ಎಡ್ಡೆಗ ದೆಕ್ಕ್‌ದ್ ನುಂಗಾವೊಡು.
- ಪಿದಯಾಯಿನಪಗ ನಿರ್ಮಲಗ್ ಎಚ್ಚ ಗುಮನ ಕೊರೊಡು. ಪಿದಯಿಡ್ ತಿಕ್ಕುನ ಪ್ಯಾಡ್ ಗಲಸೆಂದೆ ಇತ್ಂಡ ಎಡ್ಡೆ.

**ಕೆಲವು ತಪ್ಪು ನಂಬೊಲಿಕೆ, ಉಂದೆಕ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣೊಲು ಇಜ್ಜಿ**

- ಬೊಲ್ದು ಪೋಂಡ ಜೂವ ಬಚ್ಚುಂಡು, ಸಪೂರ ಆಪುಂಡು.
- ಉಷ್ಣಡ್ ಬೊಲ್ದು ಪೋಪುನಿ
- ಬಂಜಿನಕ್ಲೆಗ್ ಬೊಲ್ದು ಪೋಂಡ ಅವು ಬಾಲೆದ ಎಲು ಕರದ್ ಪೋಪುನಿ.

ದಾದ ಮನ್ಪೊಡಾಯಿನಿ

- ಪಿದಯಾಪುನ ಉಂತಿನಕ್ಲೆಗ್ ಬೊಲ್ದು ಪೋಪುನ ಸುರುವಾಂಡ ಅಪಗನೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪಾಲೆ. ಬೇತೆ ಸೀಕ್ ಅತ್ಂಡ ಅರ್ಬುದ (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ಆದುಪ್ಪೆರೆಲಾ ಯಾವು.
- ಜೋಕುಲೆನ ಮಿತ್ತ್ಂಜಿ ಕಣ್ಣ್ ದೀಲೆ, ಅಕ್ಲೆಗ್ ಬೊಲ್ದು ಪೋಪುನ ಒಂಜಿ ಬಾದೆಂದ್ ತೆರಿಯಾಂದೆ ಉಪ್ಪು. ಬಂಜಿದ ಪುರಿಟ್, ಪೋಸತ್ತ್ ದಾದಾಂಡ ಮನ್ಪುನ ಅಂಗಲ್ಪುಡು ಕೂನುದುಲಯಿ ದಾದಾಂಡಲಾ ಎಲ್ಯ ಸೊತ್ತುಲೆನ್ ಪಾಡ್ದುಪ್ಪೆರ್. ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಭಿಚಾರಗ್ ಸುಲಬೊಡು ಬೂರುವೆರ್ ಬೊಲ್ದು ಪೋವೊಂದಿತ್ಂಡ ಕೂಡ್ಲೆ ಬೈದ್ಯೆರಡೆ ಪೋಲೆ.
- ಬೈದ್ಯೆರೆಡ ಕೇನಂದೆ ನಿರೆಕರೆತಕುಲು ಪಂಡಿನ, ನಿಕ್ಲೆನ ಪರ ಮರ್ದ್‌ದ ಚೀಟ್‌ದ, ಬೇತೆಕ್ಲು ಗಲಸಿನ ಬೊಲ್ದು ಪೋಪುನೆತ ಮರ್ದ್, ಮರ್ದ್‌ದ ಅಂಗಡಿಡ್ ಪಂಡ್ದ್ ಅಕುಲು ಕೊರ್ನ ಮರ್ದ್ ಕನತ್ದ್ ದೆತೊನೊಚ್ಚಿ. ಕೆಲವೊರ ಈ ಮರ್ದ್‌ಡ್ ಅಡ್ಡ ಬಾದೆ ಬರ್ಪುಂಡು.
- ಬೈದ್ಯೆರೆಡ ದಾದ ಬಾದೆಂದ್ ತೆರಿದ್ ಅಯಿಕ್ ಬೋಡಾಪಿ ಮರ್ದ್ ದೆತೊನುಲೆ, ನಿರ್ಮಲದ ಬಗೆಟ್ ಗುಮನ ಕೊರ್ಲೆ.

# ಉರ್ಚೆರೆ ಸುರುವಾಪುನಿ ಅತ್ಂಡ ಪಿದಯಿ ಪೋಪುನಿ

ಡಾ। ಅನಂತ ಪೈ
ಜೋಕುಲೆನ ತಜ್ಞೆರ್, ಕುಡ್ಲ

ಪಿದಯಿ ಪೋಪುನಿ ಅತ್ಂಡ ನೀರ್ ಉರ್ಚೆರೆ ಸುರುವಾಪುನೆಕ್ Diarrhoea ಪನ್ಪೆರ್. ಪರಿತ್ ಪೋಪುನೀಂದ್ ಉಂದೆತ ಅರ್ಥ. ಎಲ್ಯ ಜೋಕುಲೆಗ್ ಎಚ್ಚಾದ್ ಬರ್ಪುನ ಈ ಸೀಕ್‌ಡ್ ಜೋಕುಲು ನೀರ್ ನೀರಾದ್ ಉರ್ಚುನೆನ್ ತೂವೊಲಿ. ಇಂಚ ಉರ್ಚಿನಗ ಜೂವದ ನೀರ್ ಅಯಿತ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿತ್ ಪೋಪುಂಡು. ಈ ಸೀಕ್‌ಡ್ ಬೂರಿನ 100ಟ್ 44 ಜೋಕುಲೆಗ್ ಮಾತ್ರೆ ಸರಿಯಾಯಿನ ಮರ್ದ್ ತಿಕ್ಕುಂಡು ಪನ್ಪಿನವು ಬೇಜಾರದ ಸಂಗತಿ. ಒರಿನ ಜೋಕುಲು ಈ ಸೀಕ್‌ಡ್ ಸೈಯೊಂದುಲ್ಲ. ಮರ್ದ್ ಮನ್ಪೊಡು ಪನ್ಪುನ ಗೇನ ಇಜ್ಜಿಂಡಲಾ ಇಲ್ಲಡೇ ಸುಲಭೊಡು ತಯಾರ್ ಮನ್ಪೆರೇಪುನ ಒ.ಆರ್.ಎಸ್. ನೀರ್‌ಡ್ ಸಾರಗಟ್ಲೆ ಜೋಕುಲೆನ ಜೂವ ಒರಿಪೊಲಿ. ಇಂಚಿತ್ತಿ ಜೂವಸಂಕಡದ ಬಗೆಟ್ ಪ್ರತೀ ಒರಿಲಾ ತೆರಿದುಪೊಡಾಯಿನ ಅಗತ್ಯ ಉಂಡು.

**ಉರ್ಚೆರೆ ಸುರುವಾಪುನಿ ಪಂಡ ದಾದ?**

ಒಂಜಿ ದಿನ ಅತ್ತಂಡ 24 ಗಂಟೆಡ್ ಮೂಜೆರ್ದ್ ಎಚ್ಚ ಸರ್ತಿ ನೀರ್ದಲೆಕ ಉರ್ಚಿದ್ ಪೋಂಡ ಅವು ಉರ್ಚೆರೆ ಸುರುವಾಯಿನ ಅತ್ತಂಡ ಪಿದಯಿ ಪೋಪುನ ಸೀಕ್‌ದ ಲಕ್ಷಣಾಂದ್ ತೂದು ತೆರಿಯೊನೊಲಿ.

**ಉಂದು ದಾಯಡ್ ಬರ್ಪುಂಡು:**

**ಕರ್ಲ್‌ಗ್ ಬರ್ಪುನ ಕೆಲವು ಕ್ರಿಮಿಕ್ಲೆರ್ದ್ ಬರ್ಪುಂಡು**

- ಕ್ರಿಮಿ(ವೈರಸ್)------ರೋಟ ವೈರಸ್(Rotovirus)ಬೊಕ ಎಡಿನೊ ವೈರಸ್ (Adenovirus)
- ತಿಂದಿನ ತೆನಸ್ ದ್ರ್, ಅಜೀರ್ಣ ಆನಗ ,ಇಕೊಲೈ(Ecoli),ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲಾ (Salmonella).

**ಉಂದೆತ ತೋಕೆಲು ದಾದ :**

- ದಿಂಜ ಸರ್ತಿ ಉರ್ಚೆರೆ ಕುಲ್ಲೊಡಾದ್ ಬರ್ಪುನಿ.

- ಬಂಜಿ ಬೇನೆ
- ಉರ್ಚೆನಗ ನೆತ್ತೆರ್
- ಕಕ್ಕುನಿ ಬೊಕ ಜ್ವರ ಬರ್ಪುನಿ.
- ಕೈ ಕಾರ್ ಬೇನೆ.
- ಬಚ್ಚೆಲ್.

**ಮೆಯಿಟ್ ನೀರ್‌ದ ಅಂಶೊ ಕಮ್ಮಿ ಆನಗ ತೋಜಿದ್ ಬರ್ಪುನ ಲಕ್ಷಣೊಲು ದಾದ? (Dehydration)**

- ನಾಲಯಿ, ಬಾಯಿ ನುಂಗಿಲೆಕ, ಪಸೆ ಆಜಿಲೆಕ ಆಪುನಿ.
- ಪಡಿಕೆ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುನಿ
- ಬಾಲೆ ಬುಲಿಪುನಗ ಕಣ್ಣನೀರ್ ಇಜ್ಯಂದೇಪುನಿ.
- ನಿದ್ರೆ ಇಜ್ಯಂದೆ ಅರ್ಗರ್ಂಟ್ ಮನ್ಪುನಿ.
- ದಿಂಜ ಪೊರ್ತು ಸೇಂಕೊಂದುಪ್ಪುನಿ.
- ಕಣ್ಣ್ ಗುರಿಕ್ ಪೋಪುನಿ.

**ನೀರ್‌ದ ಅಂಶ ಕಮ್ಮಿ ಆಯೆರೆ ಕಾರಣ ದಾದ ?**

- 6 ತಿಂಗೊಲು ಪ್ರಾಯದ ಪೊಡಿ ಜೋಕ್ಲೆನ ಮೆಯಿಟ್ ನೀರ್‌ದ ಅಂಶ ಕಮ್ಮಿ ಉಪ್ಪುನವು.
- ಪುಟ್ಟಿನ ಬೆರಿಕೆ ಬಾಲೆದ ದಿನ್ನ ಕಮ್ಮಿ ಉಪ್ಪುನ, ಬೊಕ ಬುಲೆಚ್ಚಿಲ್ ಕಮ್ಮಿ ಇತ್ತಿನವು
- ಮಿರೆಪೇರ್ ಕಮ್ಮಿ ತಿಕ್ಕುನವು.
- ಮಿರೆಪೇರ್ ಕೊರಂದೆ ಬೇತೆ ಪೇರ್ ಕೊರ್ಪುನವು.

**ಬೈದ್ಯೆರೆನ ಕೈತಡೆ ಬಾಲೆನ್ ಯಾಪ ಕೊನೊವೊಡು?**

- 6 ತಿಂಗೊಲುರ್ದ್ ಎಲ್ಯ ಜೋಕುಲೆಗ್ ಉರ್ಚೆರೆ ಸುರುವಾಯಿಬೆರಿಕೆ.
- ಪಡಿಕೆದ ಚೀಲ (ಮೂತ್ರ ಕೋಶ) ಬೊಕ ತಿಗಲೆ (ಹೃದಯ)ಗ್ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿನ ಸೀಕ್ ಇತ್‌ಂಡ.
- ಉರ್ಚೆರೆ ಸುರುವಾಯಿನ ಬಾಲೆ ಸಯುನದಲೆಕ (ನಿದ್ರೆದ ಅಮಲ್ದಲೆಕ) ಇತ್ತ್ಂಡ.
- ದಿಂಜ ಸರ್ತಿ ಉರ್ಚಂಡ ಬೊಕ ಪಿದಯಿ ಪೋನಗ ನೆತ್ತೆರ್ ಪೋಂಡ.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಿದಯಿ ಪೋಪುನ ಸೀಕ್‌ಗ್ ನೆತ್ತೆರ್ ಪರೀಕ್ಷೆದ ಅಗತ್ಯ ಇಜ್ಜಿ

**ಉರ್ಚೆರೆ ಸುರುವಾಯಿನೆನ್ ಗುಣಮನ್ಪುನ ಸುಲಭ**

- ಬಾಲೆಗ್ ನೀರ್ ಎಚ್ಚ ಪರ್ಪಾವೊಡು. O.R.S. ಮಂತ್ದ್ ಪರ್ಪಾವೊಡು. (ಮರ್ದ್‌ದ ಅಂಗಡಿಡ್ ತಿಕ್ಕುನ ಒಂಜಿ ಪಕೆಟ್ ಒ.ಆರ್.ಎಸ್. ಪೊಡಿಕ್ (200 ಎಂ.ಎಲ್.) ರಡ್ಡ್ ಲೋಟೆ ನೀರ್ ಪಾಡ್ದ್ 5 ನಿಮಿಷಗೊರ ಒಂಜೊಂಜಿ ಚಮ್ಚುದಲೆಕ ಪರ್ಪಾವೊಡು.
- ಸಕ್ಕರೆ ನೀರ್ ಎಚ್ಚಾದ್ ಕೊರಿಯೆರೆ ಬಲ್ಲಿ.
- ಮಿರೆಪೇರ್ ಉಂತಾಯೆರೆ ಬಲ್ಲಿ.
- ಕುಪ್ಪಿದ ಪೇರ್ ಕೊರ್ಯೆರೆ ಬಲ್ಲಿ.

**ಯಾಪ ಪೂರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಡ್ ಉಪ್ಪೊಡಾಪುಂಡು:**

- 6 ತಿಂಗೊಲುದರ್ದ್ ಎಲ್ಯ ಪುರುಬಾಲೆಗ್ ಕಕ್ಕುನ ಉರ್ಚುನ ಸುರುವಾಂಡ.
- ಜೂವಡ್ ನೀರ್ದ ಅಂಶ ದಿಂಜ ಕಮ್ಮಿಯಾಂಡ.
- ಪರ್ನ O R.S ನೀರ್‌ದರ್ದ್‌ಲಾ ಎಚ್ಚ ಕಕ್ಕ್‌ದ್ ಪೋಂಡ.

**ಉರ್ಚೆರೆ ಸುರುವಾಪುನ ಸೀಕ್ ಪಗರಂದಿಲೆಕ ಮನ್ಪುನ ಸುಲಭೊ ಸಾದಿ**

- ತೆನಸ್ ತಿನ್ಯೆರೆದುಂಬು ಕೈನ್ ದೆಕ್ಕೊಡು.
- ಸಂಡಸ್ (ಕಕ್ಕುಸು) ಸೊಚ್ಚೊ ದೀವೊನೊಡು.
- ಗಲಸಿನ ಕುಂಟುನು ಕ್ರಿಮಿಕೆರ್ಪುನ (ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ) ಪಾಡ್ದ್ ದೆಕ್ಕೊಡು.
- ತೆನಸ್ ಬೆಚ್ಚ ಬೆಚ್ಚ ಉಪ್ಪುನಗನೇ ತಿನೊಡು.

ಉಂದೆಕ್ ಇತ್ತೆ ಕುತ್ತು ಮರ್ದ್ ತಿಕ್ಕುಂಡು. (Rota virus vaccine) ಪರದೇಶೊಡು ಸರಕಾರ ಉಂದೆನ್ ದರ್ಮೊಗು ಕೊರ್ಪುಂಡು. ನನ ಒಂತೆ ಸಮಯ ಕರೀಂಡ ನಮ್ಮ ದೇಶೊಡುಲಾ ತಿಕ್ಕುಂಡು.

ಉರ್ಚೆರೆ ಸುರುವಾಪುನ ಒಂಜಿ ಸೀಕ್ ಅತ್ತ್. ಜೋಕುಲೆನ್ ಈ ಜಾದರ್ದ್ ಕಾತೊನೊಡು. ಅಕುಲು ನಮ್ಮ ದೇಶೊನು ಬೆಳಗುನ ಸಂಪೊತ್ತು. ಜನಮಂದೆಗ್ ತೆರಿಪಾದ್ ಕೊರ್ದು ಗೇನನ್ ಪುಟ್ಪಾಗ, ಈ ಸಂಕಡೊಡು ಆಪುನ ಮರಣನ್ ತಪ್ಪಾಗ.

# ಕರವಂದೆ ಉಪ್ಪುನಿ(ಅಜೀರ್ಣ) ಬೊಕ
# ಪಿದಯಿ ಪೋವಂದೆ ಉಪ್ಪುನಿ

**ಡಾ। ಕೆ.ಎ. ಭಗವಾನ್**
ಕಲ್ವಾದಿ ಬೊಕ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆರ್,
ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗ, ಕ್ಷೇಮ, ದೇರಳಕಟ್ಟೆ, ಕುಡ್ಲ

**ಅಜೀರ್ಣ**

ತಿಂದಿನ ತೆನಸ್ ಕರವಂದೆ ಉಪ್ಪುನಿ ಅತ್ತ್ಂಡ ಕರಯೆರೆ ಕಷ್ಟ ಆಪುನೆನ್ ಅಜೀರ್ಣ ಪನ್ಪೆರ್.

**ಲಕ್ಷಣೊಲು**

- ಬಂಜಿ ಉಬ್ಬೆರುನಿ.
- ಆರಿಗೆ ಬರ್ಪುನಿ.
- ಕಕ್ಕುನಿ ಅತ್ಂಡ ಕಕ್ಕೆರೆ ಬತ್ತಿಲೆಕ ಆಪುನಿ.
- ಪುಳಿ ಆರಿಗೆ.
- ಬಂಜಿಡ್ ಶಬ್ದ ಬರ್ಪುನಿ.
- ಬಂಜಿ ಸೂ ಬರ್ಪುನಿ.
- ಬಂಜಿ ಬೇನೆ.

(ಮನಸ್ಸ್‌ದ ಒತ್ತಡ) ಮಂಡೆಬೆಚ್ಚ ಉಪ್ಪುನಗ ಎಚ್ಚಾದ್ ಈ ಲಕ್ಷಣ ತೋಜಿದ್ ಬರ್ಪುಂಡು. ಈ ಅಜೀರ್ಣ ಏರೆಗ್ಲಾ ಬರು. ಯಾಪಲಾ ಬರು.

**ಕಾರಣೊಲು :**

- ತೆನಸ್‌ದ ಚೀಲ (ಜಠರ ಹುಣ್ಣು)ದ ಪುಡಿ.
- GERD (Gastro esophageal reflex disorder)
- ತೆನಸ್ದ ಚೀಲದ(ಜಠರ) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.
- ತೆನಸ್ದ ಚೀಲದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಸೀಕುಲು.
- ಬಂಜಿ ಉರಿ ಬರ್ಪುನ ಲಕ್ಷಣ (ಇರಿಟೆಬಲ್ ಬವೆಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್.)
- ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗದ ಸೀಕ್‌ಲು.
- ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿದ ಬಾದೆಲು.

- ಕೆಲವು ಮರ್ದ್‌ಲೆನ್ ಪಂಡ್ದ್ ಅಜೀರ್ಣ ಆಪುನ ಸಾಧ್ಯ ಉಂಡು. ಉದಾರ್ಮೆಗ್ :–ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್, ಆಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್.
- ಬದುಕುನ ನಮುನೆ (ಜೀವನಶೈಲಿ) ಉದಾರ್ಮೆಗ್ :– ಪುಗೆ ಒಯಿಪುನಿ, ಅಮಲ್ ಪರ್ಪುನಿ, ಮಂಡೆಬೆಚ್ಚ
- ಲೆಕ್ಕರ್ದ್‌ಬೆಚ್ಚ ತಿನ್ಪುನಿ, ಅಮಸರಡ್ ತಿನ್ಪುನಿ, ಅಬ್ಲಬ್ಲ ನಿಂಗುನಿ.
- ಬಂಜಿನಕ್ಲೆಗ್ ಹಾರ್ಮೋನುದ ಎಚ್ಚಿಕಮ್ಮಿಡ್ಲಾ ಅಜೀರ್ಣ ಆಪುನ ಸಾಧ್ಯ ಉಂಡು.

**ಮಾನನೆ**

- ಜೂವನದ ನಮುನೆನ್ ಪಗಪೊಡು(ಜೀವನ ಶೈಲಿ)
- ಆಜೀರ್ಣ ಆಪಿನಂಚಿ ತೆನಸ್ ತಿನ್ಯೆರೆ ಬಲ್ಲಿ.
- ದಿನಟ್ ಮೂಜಿ ವನಸ್‌ದ್ ಐನಾಜಿ ಸರ್ತಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಯೆ ತೆನಸ್ ತಿನೊಡು.
- ಗಂಗಸಾರ ಬುಡೊಡು, ಒಂತೆ ಕಾಫಿ ಪರೊಲಿ.
- ಬೇನೆದ ಮಾತ್ರೆಲೆನ್ ಉಂತಾವೊಡು ಅತ್‌ಂಡ ಕಮ್ಮಿ ಮನ್ಪೊಡು.
- ಮಂಡೆಬೆಚ್ಚ, ಎಕ್ಕಂದೆಲ್ ಕಮ್ಮಿ ಮನ್ಪೊಡು.
- ಬೈದ್ಯೆರ್ ಪಂಡಿಲೆಕ ಮರ್ದ್ ದೆತೊನೊಡು.

**ಪಿದಾಯಿ ಪೋವಾಂದೆ ಉಪ್ಪುನಿ (ಮಲಬದ್ದತೆ)**

ವಾರಡ್ ಮೂಜೆರ್ದ್ ಕಮ್ಮಿ ಸರ್ತಿ ಉರ್ಚುನಿ ಬೊಕ ಪಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ್ ಉರ್ಚೆರೆ ಬಂಜ ಆಪುನೆಕ್ ಪಿ ಕಟ್ಟುನಿ (ಮಲಬದ್ಧತೆ) ಪನ್ಪೆರ್.

**ತೋಕೆಲು**

ಕಮ್ಮಿ ಸರ್ತಿ ಉರ್ಚೆರೆ ಪೋಪುನಕ್ಲೆಗ್ ತಿರ್ತ್ ಪಂಡಿನ ರಡ್ಡಾಂಡಲಾ ಲಕ್ಷಣೊಲು ಉಪ್ಪುಂಡು. ಅವು ಮೂಜಿ ತಿಂಗೊಲುರ್ದ್ ಎಚ್ಚ ಉಪ್ಪುಂಡು.

- ವಾರಡ್ ಮೂಜೆರ್ದ್ ಕಮ್ಮಿ ಸರ್ತಿ ಉರ್ಚುನಿ.
- ಗಟ್ಟಿಯಾಯಿನ ಪಿ.
- ಉರ್ಚಿನಗ ದಿಂಜ ಬಿಕ್ಕೊಡಾದ್ ಬರು.
- ಉರ್ಚಿದ್ ಆಯಿಬೊಕ್ಕಲಾ ಪೂರಾ ಉರ್ಚಿದ್ ಪೋತಿಜಾ ಪನ್ಪಿನ ಭಾವೊ.
- ಉರ್ಚೆರೆಗಾದ್ ಬೇತೆ ದಾದಾಂಡ ಮನ್ಪೊಡಾಪುನಿ (ಬಿರೆಲ್‌ಡ್)

ತೆನಸ್‌ಡ್ ನಾರ್‌ದ ಅಂಶ ಕಮ್ಮಿ ಇತ್‌ಂಡ, ಪಿದಯಿ ಪೋವೊಡಾಯಿನ ಕರ್ಲ್‌ಡ್ ಮೆಲಾನೆ ಸಾಗುಂಡು. ಅಪಗ ಮಲ್ಲ ಕರ್ಲ್ ಪಸೆನ್

ಒಯಿತೊನುನೆರ್ದಾವರ ಪಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಪುಂಡು. ಇಂಚಾದ್ ಪಿದಯಿ ಪೋವಾಂದೆ ಉಪ್ಪೆರೆ ಕಾರೊಣೊ ಆಪುಂಡು.

**ನೆವನೊಲು**

- ನೀರ್ ಸೊತ್ತುಲೆನ್ ಕಮ್ಮಿ ದೆತೊನುನು (ಕಮ್ಮಿ ನೀರ್ ಪರ್ಪುನಿ)
- ತೆನಸ್‌ಡ್ ನಾರ್‌ದ ಅಂಶ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುನಿ
- ಉರ್ಚೆರೆ ಬನ್ನಗ ಪೋವಾಂದೆ ಇತ್ತ್‌ಂಡ.
- ಮೆಯಿ ಅದುರುನ ಕಮ್ಮಿಯಾಂಡ (Sedentary)
- ಬಂಜಿ ಉರಿ ಬರ್ಪುನ ಕಿರಿಕಿರಿ (Irritable bowel syndrome) ಇರಿಟೆಬಲ್ ಬವೆಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್.
- ಕೆಲವು ಮರ್ದ್‌ದ ಅಡ್ಡ ಸೂಕೆ
- ಕೆಲವು ಸೀಕುಲು (ಚೀಪೆ ಪಡಿಕೆ, ಥೈರಾಯ್ಡ್, ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್)
- ಕರ್ಲ್‌ದ ಸೀಕುಲು.
- ಮೂಲದ ಸೀಕ್ (ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ) ಅತ್‌ಂಡ ಪುಕುಲಿದೊಟ್ಟೆದ ಬಾದೆಲು. (Anal fissure and Hemorrhoids)
- ಮೆದುಳು ಬೂರುದ ಬಾದೆಲು (Spinal cord Disorders)
- ಬಂಜಿನಕ್ಲೆಡ ಹಾರ್ಮೋನುದ ಎಚ್ಚ ಕಮ್ಮಿ ಆನಗಲಾ ಆಯೆರೆ ಸಾಧ್ಯವುಂಡು.
- ಜೋಕುಲೆಗ್ಲಾ ಆಯೆರೆ ಸಾಧ್ಯವುಂಡು.

**ಅಂಚಾನಗದ ಬಂಜೊಲು**

ದಿಂಜದಿನೊರ್ದಿಂಚಿ ಪಿದಯಿ ಪೋವಾಂದೆ ಇತ್‌ಂಡ ಆಪುನ ಬಂಜೊಲು.

- ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿ (Haemorrhoids) ಅತ್ತ್‌ಂಡ ಪುಕುಲಿದೊಟ್ಟೆದ ಬಾದೆಲು. (Anal fissure )
- ಪಿ ಗಟ್ಟಿ ಆಂಡ (Foecal inforction ) ಪಿ ದೆಪ್ಪಾವೊಡಾಪುಂಡು (manual removel).
- ಕಂಡೆ ಪಿದಾಯಿ ಬೂರುಂಡು ಅತ್‌ಂಡ ಬೂರೆರೆ ಸಾಧ್ಯ ಉಂಡು.(Rectal prolapse )
- ಉರ್ಚೆರೆಗಾದ್ ಮರ್ದ್ ದೆತೊಂಡ ಅವು ಅಬ್ಬೆಸ ಆವು. ಇಂಚಲ ಬಂಜ ಆವು ( Habituation)

**ಸರಿಯಾದ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂಚ?**

ಬೈದ್ಯೆರೆಡ ಕೇಂದ್ ತೆರಿದ್ ಸೀಕ್‌ನ್ ನಾಡ್ ಪತ್ತೆರೆ ಆಪುಂಡು. ಅಯಿಕ್ ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಲೆನ್ ಮನ್ಪಾವೊಡಾಪುಂಡು.

- ಬೇರಿಯಂ ಎನಿಮಾ.
- ಎಕ್ಸ್ ರೇ (ಕ್ಷ ಕಿರಣ)
- Sigmoidoscopy.
- Colonoscopy.

**ಮಾನನೆ**

ತೆನಸ್ ಬೊಕ ಬದುಕುನ ಒರು ಪಗಪೊಡು.

- ತೆನಸ್‌ಡ್ ನಾರ್‌ದ ಅಂಶ ದಿಂಜ ಉಪ್ಪುಲೆಕ ತೂವೊನೊಡು.(ಬಿನ್ಸ್, ದಾನ್ಯೊಲು, ಓಟ್ಸ್, ಫಲೊವಸ್ತ್, ಪುಲ್ಲಜಿಪು)
- ವ್ಯಾಯಾಮ ಮನ್ಪೊಡು.
- ನೀರ್ ಎಚ್ಚ ಪರೊಡು (ದಿನಕ್ 4–5 ಲೀಟರ್‌ದಾತ್)
- ಉರ್ಚೆರೆಂದೇ ಒಂತೆ ಪೊರ್ತು ದೀವೊನೊಡು.

**ಸುಲಭೊದ ಸಾದಿ (Laxatives)**

- Fiber supplements. (ನಾರ್‌ದ ತೆನಸ್)
- Stimulants (ಕರ್ಲ್‌ದ ಬೇಲೆನ್ ಬೀಸ ಮನ್ಪುನ ಮರ್ದ್.)
- ಎಣ್ಣೆ ಪಸೆ (Lubricants)
- ಮೆತ್ತೆನದ ಪಿದಯಿ ಕುಲ್ಲುನ ಕುರ್ಸು (Stool softeners)
- Osmotic.
- ಉಪ್ಪುದಂಶ ಇತ್ತಿನ ಪಿದಯಿ ಪೋಪು ಮರ್ದ್ (Saline laxatives)

**ಸೀಕ್ ಬರಾಂದಿಲೆಕ ತೂಪುನ ಸಾದಿಲು**

- ನಾರ್ದಂಶದ (ತಪ್ಪು, ಪುಲ್ಲಜಿಪು) ತೆನಸ್ ಎಚ್ಚ ತಿನೊಡು.
- ಚರ್ಬಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಇತ್ತಿನ ತೆನಸ್ ಕಮ್ಮಿ ಮನ್ಪೊಡು.
- ಸರ್ರೊಗು ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೊರೊಡು.

# ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ (Dengue)

**ಡಾ। ಚಕ್ರಪಾಣಿ**
ಕಲ್ಪಾದಿ ಬೊಕ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆರ್, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗ ಕುಡ್ಲ

ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಪಂಡ ಉಮಿಲ್‌ದ‌ರ್ನ ಪಗರುನ ಒಂಜಿ ನಮುನೆದ ಜ್ವರ. ಈ ಜ್ವರ ಎಡಿಸ್ ಜಾತಿದ ಉಮಿಲ್‌ದ‌ರ್ನ ಪಗರುಂಡು. ಸುರು ಸುರು ಉಂದು ಪೇಂಟೆಡ್ ಬೊಕ ಪೇಂಟೆದ ಸುತ್ತು ಮುರ್ಗಿಲ್ಡ್ ತೋಜಿದ್ ಬರೊಂದಿತ್‌ಂಡ್. ಆಂಡಾ ಇತ್ತಿತ್ತೆ ಹಳ್ಳಿಲೆಡ್ಲಾ ತೋಜಿದ್ ಬರೊಂದುಂಡು. ಪಸಂತ್ರೊಡು ಪಸೆ ಎಚ್ಚ ಇತ್ದ್ ಬೆಚ್ಚಲಾ ಎಚ್ಚ ಇತ್‌ಂಡ ಈ ಎಡಿಸ್ ಉಮಿಲ್‌ದ ಸಂತಾನ ಎಚ್ಚ ಬುಲೆವುಂಡು, ಬೊಕ ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಎಚ್ಚಾದ್ ಬರ್ಪುಂಡು. ಜನಮಂದೆ ಎಚ್ಚ ಉಪ್ಪುನ ಜಾಗೆದ ಸುತ್ತೊರ್ಮೆಡ್, ನೀರ್ ಉಂತುನ ಜಾಗೆಲೆಡ್ ಈ ಉಮಿಲ್ ತೆತ್ತಿದೀದ್ ಸಂತಾನ ಬುಲೆಪಾವುಂಡು. ನೀರ್ದ ಮರಯಿ, ಪೂತ ಚಟ್ಟಿ, ತಾರಾಯಿದ ತಿಪ್ಪಿ, ಬೊಂಡದೊಟ್ಟೆ, ರಬ್ಬರ್ದ ಚಕ್ರ, ಕಾಲಿ ಡಬ್ಬೆಲು, ಬೊಡ್ಚಂದೆ ದಕ್ಕಿನ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸೊತ್ತುಲು, ಸಿಮೆಂಟ್‌ದ ನೀರ್ ದಿಂಜಾದೀಪುನ ಟಾಂಕಿಲೆಡ್ ತೆತ್ತಿದೀದ್ ಈ ಉಮಿಲ್‌ದ ಕಿನ್ನಿಲು ಮಲ್ಲಾಪ. ಈ ಉಮೀಲುಲು ಜನಮಂದೆ ಇತ್ತಿನವುಲೇ ಇತ್ದ್ ಪಗೆಲ್ ಪೊರ್ತುಡು ತುಚ್ಚುಂಡು. ಉಂದು ಬಾಕಿ ಉಮಿಲ್‌ದ‌ರ್ನ ಎಚ್ಚ ಕುಡ ಕುಡ ತುಚ್ಚೊಂದುಪ್ಪುಂಡು. ಎಚ್ಚಾದ್ ಇಲ್ಲದ ಉಲಾಯಿಯೇ ಕಬ್ಬುದು ಕುಲ್ಲುಂಡು. ಅಂಚಾದ್ ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಬೇಗ ಒರಿಯಕ್ಕೊರಿಯಗ್ ಪಗರುಂಡು.

ಉಮಿಲ್ ತುಚ್ಚಿಂಡ ಸುಮಾರ್ ಒಂಜಿ ವಾರದ‌ರ್ನ ಬೊಕ್ಕ ಜ್ವರ ಮೈ ಕೈ ಬೇನೆ ಸುರುವಾಪುಂಡು. ಕೆಲವೆರೆಗ್ ಮಾಮೂಲು ಜರತಲೆಕ ತೋಜಿಂಡ, ನನ ಕೆಲವೆರೆಗ್ ಇಪರೀತ ಮೈ ಕೈ ಬೇನೆ, ತರಬೇನೆ ನಿತ್ರಾಣದ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಜರ ಬರ್ಪುಂಡು. ಸಾದಾರ್ಣ 5–7 ದಿನತುಲಾಯಿ ಜರ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುಂಡು. 99% ಜನಕ್ಲೆಗ್ ದಾಲಾ ತೊಂದರೆ ಇಜ್ಯಂದೆ ಗುಣ ಆಪುನ ಈ ಡೆಂಗಿ 1%ದಾತ್ ಜನಕ್ಲೆಗ್ ಬಾದೆ ಕೊರ್ಪುಂಡು. ಅಯಿಟ್ಲಾ ಕೆಲವೆರೆಗ್ ಜೂವ ಪೋಪುನಡೆ ಮುಟ್ಟದ ಬಂಜ ಕೊರ್ಪುಂಡು.

ಸುರೂತ ಕೆಲವು ದಿನೊಕುಲೆಡ್ ಡೆಂಗಿ ಜರ ಬೇತೆ ಬೇತೆ ಜರತ ತೋಕೆನ್ ತೋಜಾವುನೆದ‌ರ್ನವರ "ನೆತ್ತೆರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ" ಮನ್ಪಂದೆ ಡೆಂಗಿದ ಗುರ್ತ ಪತ್ತೆರೆ ಆಪುಜಿ. ಜೋರಾಯಿನ ಮೈ ಕೈ ಬೇನೆ, ಗಂಟ್ ಬೇನೆ, ತರೆಬೇನೆ, ಮೋನೆಡ್ ದರ್ಪು ಬರ್ಪುನಿ ಬೊಕ ಚರ್ಮ ಕೆಂಪುರಟ್ಟುನೆನ್ ಮಾತಾ ಈ ಜರಟ್ ತೂವೊಲಿ. ಬಾಯಿಗ್ ರುಚಿ ಇಜ್ಯಂದೇಪುನಿ, ಬಂಜಿಬೇನೆ, ವಾಂಕದೆ

ಬರ್ಪುನಲಾ ಈ ಜರಟ್ ಸಾದಾರ್ಣ ತೋಜುನ ಕೆಲವು ತೋಕೆಲು.

ಸುಮಾರ್ 5 ದಿನೊಟು ಓವೇ ಸೀಕ್ ಎದುರ್ಪು ಮರ್ದ್ ಇಜ್ಯಂದೆನೇ ಈ ಜರ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುಂಡು. ಆ ದಿನೊಕುಲೆಡ್ ಕಲವೊಂಜಿ ಬಾದೆಲು ತೋಜಿದ್ ಬರ್ಪುಂಡು. ಅಪಗ ಬೇಗ ಮಾನನೆ ಮನ್ಪೊಡು. ಕೆಲವೊರ (ಡ್ರಿಪ್) ತ್ರಾಣದ ಬೊಟ್ಟಿ ಮರ್ದ್ ಕೊರೊಡಾದ್ ಬರು. ಅಂಚ ದುಂಬುಗು ಬರ್ಪುನ ಬಾದೆಲೆನ್ ಕಮ್ಮಿ ಮಂತೊನೊಲಿ. ತಡೆಯೆರೆ ತೀರಾಂದಿ ತರೆಬೇನೆ, ಕಕ್ಕುನಿ, ಲಕ್ದುಂತುನಗ ತಡೆಯೆರೆ ತೀರಾಂದಿ ಬಚ್ಚೆಲ್, ಕರಕರಿ ಆಪುನಿ, ಮಂಜಲ್ ಪಿತ್ತ (Jaundice) ಬೊಕ ದಮ್ಮು ಕಟ್ಟುನ ಸೂಚನೆಲು ತೋಜಿದ್ ಬತ್ಂಡ ಕೂಡ್ಲೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗ್ ಕೊನೊದು ಡ್ರಿಪ್ ಕೊರೊಡು. ಕೆಲವು ಸರ್ತಿ ನೆತ್ತೆರ್ದ್ ಪ್ಲೇಟ್ಲೆಟ್ ಕಣೊಕುಲು ದಿಂಜ ಕಮ್ಮಿಯಾದ್ ನೆತ್ತೆರ್ ಪೋಯೆರೆ ಸುರುವಾವು. ಅಂಚಾಯಿನೆರ್ದಾವರ ಮೂಂಕು, ಬಾಯಿ, ಚರ್ಮ, ಪಡಿಕೆಡ್ ನೆತ್ತೆರ್ ತೋಜಿದ್ ಬತ್ಂಡ ಅಪಗನೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗ್ ಕೊನೊದು ಡ್ರಿಪ್ ದೀಪಾವೊಡು. ಅಪಗ 2–3 ದಿನೊಟು ಗುಣ ಆವು ಬೊಕ್ಕ 2–3 ವಾರದುಲಯಿ ನಿತ್ರಾಣ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುಂಡು.

ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರಕ್ಂದೇ ಓವೇ ಒಂಜಿ ನಿಘಂಟ್‌ದ ಮರ್ದ್ ಇಜ್ಜಿ. ಜರ ಬುಡ್ನಗ ನೆತ್ತೆರ್ದ ಒಯಿಲ್ (BP) ಕಮ್ಮಿ ಆಪುನಿ ಅತ್ಂಡ ಪ್ಲೇಟ್ಲೆಟ್ ಕಮ್ಮಿ ಆದ್ ನೆತ್ತೆರ್ ಪೋಪುನೆನ್ ಮಾತಾ ಸರಿಯಾಯಿನ ಪೊರ್ತುಗು ಗುರ್ತ ಪತ್ದ್ ಅಪಗನೆ ಡ್ರಿಪ್ ದೀಪಾಂಡ ಈ ಸೀಕ್ನ್ ಸುಲಭೊಡು ಗುಣಮನ್ಪೊಲಿ. ಕೆಲವೊರ ಪ್ಲೇಟ್ಲೆಟ್ ಕಮ್ಮಿ ಆಂಡಲಾ ನೆತ್ತೆರ್ ಪೋವಂದೆ ಉಪ್ಪುಂಡು, ಈ ಕಣೊಕುಲು ಅತಿಮೀರ ಕಮ್ಮಿ ಆಂಡ ನೆತ್ತೆರ್ ಪೋಯೆರೆ ಸುರುವಾಪುಂಡು. ಅಂಚಾದ್ ಈ ಕಣೊಕುಲು 20000ದ್ ಕಮ್ಮಿ ಆಯಿನಪಗ ಈ ಕಣ (transfuse) ಕೊರೊಡಾಪುಂಡು. ಇಂಚಿತ್ತಿ ತೊಂದರೆನ್ ಬೈದ್ಯೆರ್ ಪೊರ್ತುಗು ಸರಿಯಾದ್ ತೆರಿದ್ ಮಾನನೆ ಕೊರ್ಪೆರ್.

ಡೆಂಗಿ ಜರಕ್ಂದೇ ಓವುಲಾ ಮರ್ದ್ ಆವಡ್ ಕುತ್ತು ಮರ್ದಾವಡ್ ಇಜ್ಯಂದಿನೆರ್ದಾವರ ಈ ಸೀಕ್ ಬರಾಂದಿಲೆಕ ಜಾಗ್ರತೆ ಮನ್ಪುನವೇ ಎಡ್ಡೆ. ಉಮಿಲ್ ತುಂಚ್ಚಾಂದಿಲೆಕ ತೂವೊನೊಡು. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತೊರ್ಮೆಡ್ ಉಮಿಲ್‌ದ ಸಂತಾನೊ ಬುಲೆವಂದಿಲೆಕ ತೂವೊನೊಡು. ನೀರ್‌ದ ಟಾಂಕಿಲೆಗ್ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚೊಡು. ಕಜವು, ಪಿಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಡಬ್ಬಿ, ಚಕ್ರ, ಬೊಂಡದೊಟ್ಟೆ, ತಿಪ್ಪಿ ಉಂದೆನ್ ಮಾತಾ ತಿಕಿನವ್ವು ದಕ್ಕಂದೆ ಒತ್ತರೆ ಮನ್ಪೊಡು. ಟೇರೆಸ್‌ದ ಮಿತ್ತ್ ನೀರ್ ಉಂತಾದಿಲೆಕ ತೂವೊನೊಡು. ಪೂತ ಚಟ್ಟಿಲೆನ ನೀರ್ ಉಂತಾಂದಿಲೆಕ ತೂವೊನೊಡು. ನೀರ್ ಅಪಗಪಗ ಕಾಲಿಮಂತ್ದ್ ಬೇತೆ ಪಾಡೊಡು. ಇಲ್ಲದ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ನೀರ್ ಉಂತಾಂದಿಲೆಕ ಜಾಗ್ರತೆ ಮನ್ಪೊಡು.

# ವಿಷಮ ಶೀತ ಜರ (ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರ)

**ಡಾ। ದೇವದಾಸ ರೈ ಎಂ.ಡಿ.,**
ಪ್ರೊಫೆಸರ್, ಎ.ಜೆ. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಕುಡ್ಲ

**ಡಾ। ಜಿ ಕೆ.ಭಟ್ ಸಂಕಬಿತ್ತಿಲು**
ಕುಟುಂಬ ಬೈದ್ಯೆರ್, ಪಡೀಲ್,ಕುಡ್ಲ

ಸುಮಾರ್ ದಿನಡ್ದಿಂಚಿ ಬುಡುಬುಡ್ದ್ ಬರ್ಪುನ ಜರ, ತರೆಬೇನೆ, ಬಂಜಿಬೇನೆ ಬೊಕ ತರೆತಿರ್ಗುನಿ, ನಿತ್ರಾಣದಂಚಿನ ತೋಕೆಲಿತ್ಂಡ ಅವು ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರಾಂದ್ ತೆರಿಯೊನೊಡಾಪುಂಡು. ಉಂದು ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲಾ ಟೈಪೈ ಬೊಕ ಪಾರಾ ಟೈಪೈ ಪನ್ಪುನ ಕ್ರಿಮಿಕುಲೆಡ್ದ್ ಬರ್ಪುಂಡು. ಉಂದು ಕುರ್ತೆಲ್ ನೀರ್, ಹಾಳಾಯಿನ ಪೇರ್, ತೆನಸ್‌ಡ್ದ್ ಬೊಕ ನರಮಾನಿನ ಪೀರ್ದ್ ಬರ್ಪುಂಡು ಬೊಕ ಪಗರುಂಡು. ಸಾದಾರ್ಣ ಉಮಿಲ್‌ಡ್ ಒರಿಯಡ್ದೊರಿಯಗ್ ಪಗರುನೇ ಎಚ್ಚಾಂದ್ ಪನೊಲಿ. ಸಾದಾರ್ಣ ಈ ಸೀಕ್ ಸರ್ರೊಡು ನೆಗತ್ದ್ ಬರಿಯೆರೆ 10ಡ್ದ್ 15 ದಿನ ಬೋಡಾಪುಂಡು. ಸುರು ಈ ಸೀಕ್‌ದ ಕ್ರಿಮಿಕುಲು ನರಮಾನಿನ ನೆತ್ತೆರ್ಡಿತ್ದ್ ಬೊಕ್ಕ ಎಲ್ಯ ಕರ್ಲ್‌ದ 'ಲಿಂಪೋಯಿಡ್ ಟಿಷ್ಯೂ' ( Lymphoid Tissue) ಮೈನೀರ್‌ನ್ ಉಂಡು ಮನ್ಪು ಅಂಗಡ್ ಸೇರೊನುಂಡು. ಪೇಯ್ಸ್ ಪೇಚಸ್ ಬೊಕ ಫಾಲಿಕಲ್ಸ್‌ದ ಮಿತ್ತ್ ಉಂದೆತ ಸೂಕೆ ಬೂರುನೆನ್ ತೂವೊಲಿ, ಅಪಗ ಗುಲ್ಮ (Spleen) ಬೊಕ ಲಿಂಪ್ ನೋಡ್ಸ್ (Lymph Nodes) ಮಲ್ಲೆ ಆಪುಂಡು.

ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜರ ಬತ್ತಿನಕ್ಲೆಗ್ ಸುರೂತ ವಾರದ ನಾಲ್ ಐನ್ ದಿನೊಟು ಜೋರು ಜರ, ರಾತ್ರೆಡ್ ಬೊಕಲಾ ಜೋರಾದ್ ಪಗೆಲ್ ಕಮ್ಮಿ ಆದ್ (ಸ್ಟೆಪ್ ಲೇಡರ್) ಏರುನ ಜಪ್ಪುನಲೆಕ ತೋಜುಂಡು. ಆ ಪೊರ್ತುಡು ವಿಪರೀತ ತರೆಬೇನೆ, ಕಾರ್ ಒಯಿಪುನಿ, ನಿತ್ರಾಣ, ತೆಮ್ಮ, ಪಿದಯಿ ಪೋವಂದೆ ಉಪ್ಪುನಂಚಿನ ತೋಕೆಲು ತೋಜುಂಡು. ಸೀಕ್ದ್ಲೆನ ನಾಡಿ ದುನಿಪು ಕಮ್ಮಿ ಆಪುಂಡು. ನೆತ್ತೆರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪಾಂಡ ಬೊಲ್ದು ನೆತ್ತೆರ ಕಣ ಮಸ್ತ್ ಕಮ್ಮಿ ಆದುಪ್ಪುಂಡು.

ರಡ್ಡನೆ ವಾರಡ್ ಬಂಜಿದ ಮೇಲ್ಟ್, ಬೆರಿಟ್ ಚರ್ಮ ಕೆಂಪುರಟ್ಟುಂಡು. ಅಯಿನ್ ಒತ್ತುಂಡ ಮಾಜುಂಡು. ಅಂಚೆನೆ ರಡ್ಡ್ ಮೂಜಿದಿನಟ್ ಪೂರಾ ಪೋಪುಂಡು. 10 ದಿನಟ್ ಗುಲ್ಮ (Spleen) ಮಲ್ಲ ಆಪುಂಡು. ಅಯಿಡ್ದೊಕ್ಕ

ಬಂಜಿ ಉಬ್ಬುನಿ ಬೊಕ ಬಲ ಬಾಗೊಡು ಬೇನೆ ಸುರುವಾಪುಂಡು.

ಮೂಜನೇ ವಾರಡ್ ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆಗ್ ದಿಂಜ ಬಂಜ ಆಪುಂಡು, ಜೂವಗೇ ಅಪೊತ್ತು ಆಯೆರೆ ಸಾಧ್ಯವುಂಡು. ಎಲ್ಯ ಕರ್ಲ್ ಒಟ್ಟೆ ಬೂರುಂಡ ಸೀಕ್ ಗೆಜೆಲುಂಡು. ಟೈಪಾಯಿಡ್‌ದ ಬಾದೆಡ್ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ, ಗಂಟ್ ಬೇನೆ, ನೆತ್ತೆರ್ ಪೋಪುನ ಅತ್ತಂದೆ ಮೆನೆಂಜೈಟಿಸ್ ಬರು. ಉಂದೆನ್ ನೆತ್ತೆರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಂತ್ದ್ (Widal Test ) ನಾಡ್ ಪತ್ತೋಲಿ.

ಸರಿಯಾಯಿನ ಪೊರ್ತುಡು ಸೀಕ್ನ್ ನಾಡ್ ಪತ್‌ಂಡ ಸೀಕ್ ಗುಣ ಮನ್ಪೆರೆ ಸುಲಭ, ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಕುತ್ತು ಮರ್ದ್ (ಟೈಫಾಯಿಡ್ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್) ಶುದ್ಧ ತೆನಸ್, ಶುದ್ಧ ನೀರ್ ಬೊಕ ನಿರ್ಮಲನೊರಿತ್‌ಂಡ ಸೀಕ್ ಬರಾಂದಿಲೆಕ ತೂವೊನೊಲಿ.

# ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ

**ಡಾ। ಗಣೇಶ್ ಭಟ್ ಕೆ**
ಮಧುಮೇಹ ಬೊಕ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ ತಜ್ಞೆರ್,
ಎ.ಜೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬೊಕ ಮೈತ್ರಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಕುಡ್ಲ

ಜನಮಾನಿ ತೆರಿಯೊಂದಿಲೆಕ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಒಂಜಿ ಸೀಕೇ ಅತ್ತ್, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಪನ್ಪುನವು ನಾಲಿದ ಎದುರು ಪುಡೆಟ್ ಉಪ್ಪುನ ಒಂಜಿ ಅಂಗೊ. ಉಂದು ಪ್ರತೀ ಒಂಜಿ ಜೂವದ ಒರಿಪುಗಾದ್ ಅಗತ್ಯೊ ಬೋಡಾಯಿನ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಪನ್ಪುನ ಹಾರ್ಮೋನುನು ಉಂಡು ಮನ್ಪುಂಡು. ಉಂದು ಜೂವಡುಪ್ಪುನ ಜೂವಕೋಶದ ಬೇಲೆಗ್ ಅಗತ್ಯೊವಾದ್ ಬೋಡು.

**ಥೈರಾಯ್ಡ್‌ದ ತೊಂದರೆಡ್ ಮುಖ್ಯೊವಾದ ಮೂಜಿ ಇದೊ ಉಂಡು:**

- ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನುದ ಮಟ್ಟೊಡು ಆಪುನ ಏರಿಕೆ, ಪಂಡ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಡ್ ಆಪುನ ಎಚ್ಚಂದ್ ಪನೊಲಿ (ಹೈಪರ್ ಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂ)
- ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ದ ಕಮ್ಮಿ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಏತ್ ಬೋಡಾ ಅಯಿಡ್ದ್ ಕಮ್ಮಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಪುನಿ (ಹೈಪೋಥೈರಾಯಿಡಿಸಂ)
- ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ದ ಅಂಶ ಸರಿ ಇತ್ದ್ ನಾಲಿದ ದರ್ಪು ತೋಜುನಿ (ಗೋಯಿಟರ್) (ಗಳಗಂಡ)

**ಹೈಪರ್ ಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂ**

ನೆತ್ತೆರ್ದ್ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ದ ಮಟ್ಟಡ್ ಏರಿಕೆ ಆಂಡ ಆಪುನ ತೊಂದರೆನ್ ಹೈಪರ್ ಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂ ಪನ್ಪೆರ್. ಕೈಕಾರ್ ನಡುಗುನಿ, ಜೂವದ ದಿನ್ನ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುನಿ, ಇಪರೀತ ಬೆಗರುನಿ ತಿಗಲೆದ ಬೊಟ್ಟು ಎಚ್ಚಾಪುನಿ, ತಡೆಯೆರೇವಂದಿ ಸೆಕೆ, ಪೊಂಜನಕ್ಲೆಗ್ ಪಿದಯಾಪುನ ಉಂತುನಿ, ಉರ್ಚೆರೆ ಸುರುವಾಪುನ ಮಾತಾ ಈ ಸೀಕ್‌ದ ಲಕ್ಷಣಾಂದ್ ಪನೊಲಿ.

ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನುದ ಉತ್ಪತ್ತಿನ್ ಕಮ್ಮಿ ಮನ್ಪುನಂಚಿ ಮರ್ದ್ ದೆತೊಂದು ಈ ಸೀಕ್‌ನ್ ಜೋರಾವಂದಿಲೆಕ ತೂವೊನೊಲಿ. 40 50 ಶೇಕಡಾ ದಾತ್ ಜನಟ್ ಈ ಮರ್ದ್‌ಡ್ ಗುಣೊ ತೂವೊಲಿ ಆಂಡಾ ಈ ಮರ್ದ್‌ಡ್ 2 ವರ್ಷದುಲಯಿ ಗುಣ ತೋಜಿಜಿಂಡ "ರೇಡಿಯೋ ಅಯೋಡಿನ ಥೆರಪಿ"

ಮಂತ್ದ್ ಈ ಸೀಕ್‌ನ್ ಗುಣ ಮನ್ಪೊಲಿ. ಅಯೋಡಿನ್–131 ಪನ್ಪಿನ ನೀರ್ ಮರ್ದ್ ಪರ್ಪುನೆಟ್ ಈ ಸೀಕ್‌ನ್ ಪೂರಾ ಗುಣೊ ಮನ್ಪೆರೆ ಸಾಧ್ಯ ಉಂಡು.

ಗ್ರಂಥಿ ಬಲಕೆ ದಿಂಜ ಎಚ್ಚ ಇತ್ಂಡ ಒಪ್ರೇಸನ್ (ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಮಂತ್ದ್ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿನ್ ದೆಪ್ಪೊಡಾದ್ ಬರ್ಪುಂಡು. ಒಪ್ರೇಸನ್ ಬೊಕ ಅಯೋಡಿನ್ ಥೆರಪಿ ಆಯಿನೆರ್ದ್ ಬೊಕ್ಕ ಹಾರ್ಮೋನುದ ಮಟ್ಟ ದಿಂಜ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುನೆರ್ದಾವರ ಅಕುಲು ಜೂವನಪೂರಾ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ಪರೊಡಾದ್ ಬರ್ಪುಂಡು. ಅಂಚಾಯಿನೆರ್ದಾತ್ರ ಒಂಜಿ ಒಂಜರೆ ವರ್ಷ ಮುಟ್ಟ ಆಂಟಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮಾತ್ರೆನ್ ದೆತೊನೊಂದು ಹೈಪರ್ ಥೆರಾಯ್ಡ್ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುಂಡಾಂದ್ ಗುಮನ ದೀಪೆರ್. ಒಂಜಿ ಏಲ್ಯೊಗು ಕಮ್ಮಿ ಆಯಿಜಿಂಡ ಒಪ್ರೇಸನ್ ಅತ್ಂಡ ಅಯೋಡಿನ್ ಥೆರಪಿನ್ ಗಲಸುವೆರ್.

## ಹೈಪೋಥೈರಾಯಿಡಿಸಂ

ನೆತ್ತೆರ್ದ್ ಬೊಕ ಜೂವ ಕೋಶಲೆಡ್ ಥೈರಾಯ್ಡ್‌ದ ಅಂಶೊ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುನೆಕ್ ಹೈಪೋಥೈರಾಯಿಡಿಸಂ ಪನ್ಪೆರ್. ಜೂವದ ತೂಕ ಎಚ್ಚಾಪುನಿ, ಪಿದಯಿ ಪೋವಾಂದೆ ಉಪ್ಪುನಿ, ಚಳಿ ತಡೆಯೆರೆ ಆವಂದಿಲೆಕ ಆಪುನಿ, ಸ್ವರ ಬದಲಾಪುನಿ, ಕೈ ಕಾರ್‌ಡ್ ನೀರ್ (ದರ್ಪು) ಬತ್ತಿಲೆಕ ಆಪುನಿ, ಬಚ್ಚೆಲ್, ಗಂಟ್ ಬೇನೆ, ಪಿದಯಾನಗ ದಿಂಜ ಮೈರ್ದ್ ಪೋಪುನಿ, ಜೋಕುಲಾವಂದೆ ಉಪ್ಪುನವು ಮಾತಾ ಹೈಪೋಥೈರಾಯಿಡಿಸಂದ ಲಕ್ಷಣೊಲು.

ಈ ಸೀಕ್ ಎಚ್ಚಾದ್ ಪೊಂಜನಕ್ಲೆಗ್ ಬರ್ಪುಂಡು. ಇತ್ತೆ ಪುಟ್ಟಿನ ಬಾಲೆರ್ದ್ ಪರಬೆರಾಪುನ ಮುಟ್ಟ ಓವೇ ಪ್ರಾಯೊಡುಲಾ ಈ ಸೀಕ್ ತೋಜಿದ್ ಬರ್ಪುನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಡು. "ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್" ಪನ್ಪುನ ಹಾರ್ಮೋನುನು ಬೇತೆ ರೂಪೊಡು ಕೊರ್ದುಲಾ ಹೈಪೋಥೈರಾಯಿಡಿಸಂನ್ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುಲೆಕ ಮನ್ಪೊಲಿ. ಈ ಮಾತ್ರೆಲೆನ್ ಕಾಲಿ ಬಂಜಿಗ್ ದೆತೊಂದು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುಟ್ಟ ಬೇತೆ ದಾಲಾ ದೆತೊನಂದೆ ಕುಲ್ಲೊಡು. ಸರಿಯಾದ್ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ದೆತೊನೊಂದು, ಸರೀಯಾದ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪಾವೊಂದು ಇತ್ಂಡ ಈ ಸೀಕ್‌ರ್ದ್ ದಾಲಾ ತೊಂದರೆ ಇಜ್ಜಿ.

## ನಾಲಿದ ದರ್ಪು (ಗಾಯಿಟರಿ ನೊಡ್ಯೂಲ್)

ಕಂಟೆಲ್ದ ಎದುರುಡು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಮಲ್ಲ ಆದ್ ದರ್ಪುದಲೆಕ ತೋಜುನೆನ್ "ಗಾಯಿಟರಿ" ಪನ್ಪೆರ್. ಕಂಟೆಲ್ದ ಒಂಜಿ ಪುಡೆಟ್ ದರ್ಪು ಇತ್ಂಡ ಅಯಿನ್ "ನೊಡ್ಯೂಲ್" ಪನ್ಪೆರ್. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನುದ ಅಂಶೊಡು ಎಚ್ಚ ಕಮ್ಮಿ ಇತ್ಂಡ ಅಯಿನ ಸರಿ ಮಂತೊಂದು ಗಾಯಿಟರಿನ್

ಕಮ್ಮಿ ಮನ್ಪೊಲಿ, ಹಾರ್ಮೋನುನ್ಲಾ ಕಮ್ಮಿ ಮನ್ಪೊಲಿ. ಹಾರ್ಮೋನುದ ಅಂಶೊ ಸರಿ ಇತ್‌ಂಡ "ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್" ಬೊಕ "ಸೂಜಿ ಪರೀಕ್ಷೆ" (FNAC) ಮಂತ್ದ್ ಗಾಯಿಟರಿ ದಾಯೆ ಆಂಡ್‌ಂದ್ ನಾಡ್ದ್ ಪತ್ತೊಡಾಪುಂಡು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಡ್ ಓಲಾಂಡಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಅರ್ಬುದ ರೋಗ)ದ ಅಂಶೊ ತೋಜಿದ್ ಬತ್‌ಂಡ ಕೂಡ್ಲೆ ಒಪ್ರೇಸನ್ ಮನ್ಪುನವು ಮುಖ್ಯ.

**ಥೈರಾಯ್ಡ್ ತೊಂದರೆದ ಬಗೆಟ್ ಉಪ್ಪುನ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಲು**

- ಉಪ್ಪು ತಿನ್ಪುನ ಎಚ್ಚಿ ಕಮ್ಮಿ ಆಂಡ ಬರ್ಪುಂಡು (ಎಚ್ಚಿನ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ತೊಂದರೆಗ್ ಉಪ್ಪುದ ದಾಲಾ ಸಂಬಂಧೊ ಇಜ್ಜಿ)
- ಥೈರಾಯ್ಡ್ ತೊಂದರೆ ಇತ್‌ಂಡ ಜೋಕುಲಾಪುಜಿ (ಸರಿಯಾಯಿನ ಮರ್ದ್ ದೆತೊನೊಂದಿತ್‌ಂಡ ಜೋಕುಲಾಪುನೆಟ್ ದಾಲಾ ತೊಂದರೆ ಇಜ್ಜಿ)
- ಬಂಜಿನಕುಲು ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ದೆತೊನೆರೆ ಬಲ್ಲಿ (ನಿಜವಾದ್ ತೂಂಡ ಬಂಜಿನಕುಲು ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಎಚ್ಚ ದೆತೊನೊಡು ದಾಯೆ ಪಂಡ ಬಾಲೆದ ತರೆ ಬೊಂಡು (ಮೆದುಳು) ಬುಲೆಯೆರೆ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಅಗತ್ಯೊ ಬೋಡು.
- ಕಂಟೆಲ್ದ್ ದರ್ಪು (ಗಾಯಿಟರಿ) ಇತ್‌ಂಡ ಒಪ್ರೇಸನ್ ಮನ್ಪಾವೊಡು. (ಕಂಟೆಲ್ದ ದರ್ಪುನು ಸರಿಯಾದ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪನ್ಪಾದ್ ಅಗತ್ಯೊ ಇತ್‌ಂಡ ಮಾತ್ರ ಒಪ್ರೇಸನ್ ಮನ್ಪಾವೊಲಿ.
- ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸೀಕ್ ಪೊಂಜನಕ್ಲೆಗ್ ಮಾತ್ರ ಬರ್ಪುಂಡು. (ಥೈರಾಯ್ಡ್ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾದ್ ಪೊಂಜನಕ್ಲೆಗ್ ಬರ್ಪುನಿ ಆಂಡ ಆಂಜನಕ್ಲೆಗ್ಲಾ ಬರ್ಪುನ ಸಾಧ್ಯೊ ಉಂಡು.)

  ರೇಡಿಯೋ ಅಯೋಡಿನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆರ್ದ್ ಬೊಕ್ಕ ಜೋಕುಲಾಪುಜಿ (ರೇಡಿಯೋ ಅಯೋಡಿನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮನ್ಪಾದ್ 6 ತಿಂಗೊಲು ಮುಟ್ಟ ಜೋಕುಲಾಯೆರೆ ಬಲ್ಲಿ ಬೊಕ್ಕ ದಾಲಾ ತೊಂದರೆ ಇಜ್ಜಿ.)
- ಅಯೋಡಿನ್ ಥೆರಪಿ ಮನ್ಪಾವುನೆಟ್ ತರೆಕುಜಲ್ ತಾಲುಂಡು (ಅಯೋಡಿನ್ ಥೆರಪಿಡ್ ಕುಜಲ್ ತಾಲುಜಿ, ಜನಕುಲು ಉಂದು ರೆಡಿಯೋ ಥೆರಪಿ ಪಂಡ್ದ್ ಎನ್ಪೊಂದೆರ್. ಉಂದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ.
- ಥೈರಾಯ್ಡ್ ತೊಂದರೆ ಇತ್ತಿನಕುಲು ಮಾತಾ ತೋರ ಆಪೆರ್ (ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕಮ್ಮಿ ಆಂಡಾ ಮಾತ್ರ ತೋರ ಆಪೆರ್ ಸರಿ ಉಪ್ಪುನಗ ತೋರ ಆಪುಜೆರ್).
- ಥೈರಾಯ್ಡ್ ತೊಂದರೆ ಇತ್‌ಂಡ ಜೂವನ ಪೂರಾ ಮರ್ದ್ ತಿನೊಂದುಪ್ಪೊಡಾಪುಂಡು (ಕೆಲವು ನಮುನೆದ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಗ್

ಮಾತ್ರ ಜೀವನ ಪೂರಾ ಮರ್ದ್ ದೆತೊನೊಡಾಪುಂಡು. ಮಾತೆಕ್ಲಾ ಅತ್ತ್).

- ಥೈರಾಯ್ಡ್ ತೊಂದರೆಗ್ ಪಥ್ಯ ಮನ್ಪೊಡಾಪುಂಡು (ಹೆಚ್ಚಿನ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ತೊಂದರೆಗ್ ಪಥ್ಯ ಬೋಡುಂದಿಜ್ಜಿ)

**ಕೆಬಿ ಪಾತೆರ:**

ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಲು ಮಲ್ಲ ಸೀಕ್ ದಾಲಾ ಅತ್ತ್ ಸರಿಯಾಯಿನ ಮರ್ದ್ ಆರೈಕೆ ಮಂತ್ಂಡ ಅಯಿತ ಚಟ ದೆಪ್ಪೊಲಿ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನುದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪಾವೊಂದು ಅಯಿನ್ ಸರಿಯಾದ್ ದೀವೊಂಡ ಉಂದೆನ್ ಪಂಡ್ದ್ ಆಪುನ ತೊಂದರೆನ್ ದೂರ ಮನ್ಪೊಲಿ.

# ನಿಗಡಿ (ಸಿತ)

**ಡಾ। ಗಂಗಾಧರ ಸೋಮಯಾಜಿ**
ಕಲ್ಪಾದಿ ಬೊಕ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆರ್, ಕೆಬಿ ಮೂಂಕು ದೊಂಡೆದ ವಿಭಾಗೊ,
ಯೆನೆಪೋಯ ಮೈದ್ಯಕೀಯ ಬರವುದಾಲಯೊ (ವಿದ್ಯಾಲಯ)

ಸಿತ ನಿಗಡಿ ಸಾದಾರ್ಣ ಮಾತಾ ನರಮಾನಿಗ್ಲಾ ಬರ್ಪುನಂಚಿನ ತೊಂದರೆಲು. ಜೂವಮಾನೊಡು ಒಂಜಿ ರಡ್ಡ್ ಸರ್ತಿ ಶೀತ ನಿಗಡಿ ಆವಂದೆ ಕುಲ್ಲುಜಿ. ಬೈದ್ಯೆರೆ ಬಾಷೆಡ್ ಮೂಂಕುದ ಉರಿ ಊತ ಪನ್ಪುನ ಈ ಸೀಕ್ ಶ್ವಾಸ ಚೀಲದ ಮೇಲ್‌ದ ಪುಡೆತ ಕ್ರಿಮಿಲೆನ ಸೂಕೆ. ಲೆಕ್ಕ ಪತ್ತುನಕ್ಲೆನ ಪ್ರಕಾರ ವರ್ಷಡ್ 75–100 ದಶಲಕ್ಷ ದಾತ್ ಜನ ಸಿತ ನಿಗಡಿನ್ ಪಂಡ್ದ್ ಬೈದ್ಯೆರೆನಡೆ ಪೋಪೆರ್. ಬೊಕ 22ರ್ದ್ 189 ದಿನತ ಶಾಲೆದ ಬರವು ಸಿತ ನಿಗಡಿನ್ ಪಂಡ್ದ್ ತಪ್ಪುಂಡು.

**ಕಾರಣೊಲು**

ಸಿತ ನಿಗಡಿಗ್ ನೂದೆರ್ದ್‌ಲಾ ಎಚ್ಚ ಕ್ರಿಮಿಕುಲು ಕಾರಣ ಆದುಪ್ಪು. ಸಾಧಾರ್ಣ 30–50%ದಾತ್ ಸೀಕ್‌ದಕ್ಲೆಡ್ ಮೂಂಕುದ ಕ್ರಿಮಿಕುಲು (ರೈನೊ ಕ್ರಿಮಿ) ತೋಜಿದ್ ಬತ್‌ಂಡ, ಬಾಕಿದಕ್ಲೆಡ್ ಕಿರೀಟ (ಮುಕುಟ ವೈರಸ್) ಕ್ರಿಮಿ (ಕೊರೋನ ವೈರಸ್) ಆಡಿನೋ ಕ್ರಿಮಿ ಬೊಕ ಎಂಟಿರೋ ಕ್ರಿಮಿ ಕಾರಣ ಆದುಪ್ಪು. ಇನ್ ಪ್ಲುಯೆನ್ ಜಾ ಪನ್ಪುನ ಕ್ರಿಮಿಟ್ ಪ್ಲೂ ಪನ್ಪುನ ಸೀಕ್‌ದ ಲೆಕಾನೇ ಸಿತ ನಿಗಡಿದ ತೋಕೆ ಇತ್‌ಂಡಲಾ ಅಯಿನ್ ಸಿತ ನೇಂದ್ ಪನಿಯೆರೆ ಆಪುಜಿ.

ಸಿತ ನಿಗಡಿ ಸಾಧಾರ್ಣ ಒವ್ವೇ ಪ್ರಾಯಡ್ ತೋಜಿದ್ ಬರ್ಪುಂಡು ಆಂಡ ಜೋಕುಲೆಗ್ ಎಚ್ಚಾದ್ ರಗಳೆ ಮನ್ಪುಂಡು. ಮಲ್ಲಕ್ಲೆಗ್ ವರ್ಷಡ್ ರಡ್ಡೆರ್ದ್ ನಾಲ್ ಸರ್ತಿ ಸಿತ ಆಂಡ ಎಲ್ಯ ಜೋಕುಲೆಗ್ ಆಜೆರ್ದ್ ಎಣ್ಮ ಸರ್ತಿ ಸಿತ ಆಂಡಾ, ಶಾಲೆಗ್ ಪೋನುನ ಜೋಕ್ಲೆಗ್ ಪತ್ತೆರ್ದ್ ಪದ್ರಾಡ್ ಸರ್ತಿ ಸಿತಾಪುನೆನ್ ತೂವೊಲಿ.

**ಸೂಕೆ (ಸೋಂಕು) ಒರಿಯರ್ದ್ ಒರಿಯಗ್ ಪಗರೆರೆ ಇತ್ತಿನ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣೊಲು**

ಸಿತ ಎಲ್ಯ ಪನಿಟ್ ಗೆಜಲುನೆರ್ದಾವರ ಸಿತ ಆಯಿನಕ್ಲೆನ ಮುಟ್ಟದಕ್ಲೆಗ್

ಪಂಡ, ಸಿತ ಆಯಿನಕ್ಲನ ತೆಮ್ಮ, ತಿಂಬ್ಜಿಲ್, ಸುಯಿಲ್‌ಡ್ ಬರ್ಪುನ ಎಲ್ಯ ಎಲ್ಯ ಪನಿಟ್ ಸಿತ ಪಗರುಂಡು.

ಸಂಪುದ ಪಸಂತ್ರೊಡು ಕ್ರಿಮಿ ಎಚ್ಚಾದ್ ಬದುಕುಂಡು. ಅಂಚಾದ್ ಸಂಪು ಹವೆ, ಸಂಪು ತೆನಸ್, ಮರಿಯಾಲ, ಚಳಿತ ಕಾಲೊಡು ಸಿತ ಆಪುನಿ ಎಚ್ಚ. ಸಿತಾಯಿನಕ್ಲೆನ ಕುಂಟು, ಬಾಜನ, ಸೊತ್ತುಲೆನ್ ಮುಟ್ಟುದು ಕೈ ದೆಕ್ಕಂದೆ ಕಣ್ಣ್, ಮೂಂಕು, ಮೋನೆನ್ ಅಪಗಪಗ ಮುಟ್ಟೊಂದಿತ್‌ಂಡ ಸಿತ ಸುಲಭೊಡು ಪಗರುಂಡು.

ಜೋಕುಲೆನ ಮೂಂಕುದ ಪಿರವು ಉಪ್ಪುನ ಅಡಿ ನಾಯ್ಡ್ ಜೂವಕೋಶಡ್ ಕ್ರಿಮಿ ಬೊಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಎಚ್ಚಾದ್ ತೋಜಿದ್ ಬರ್ಪುನೆರ್ದಾವರ ಜೋಕುಲೆಗ್ ಸಿತದ ತೊಂದರೆ ಅಪಗಪಗ ಬರೊಂದುಪ್ಪುಂಡು.

ಮಲ್ಲಕ್ಲೆಡ್ ಪುಗೆ ದೆತೊನುನ (ಧೂಮಪಾನ)ಕ್ಲೆಗ್ ಸಿತ ಎಚ್ಚಾದ್ ಆವೊಂದುಪ್ಪುಂಡು. ಸಿತ ಅಯಿತಾತಿಗೆ ಬತ್ತ್ ಪೋಪುನ ಸೀಕಾಯಿನೆಟ್ ಉಂದು 6, 7 ದಿನೊಟು ಗುಣ ಆಪುಂಡು. ಅಂಚ ಇತ್‌ಂಡಲಾ ಕೆಲವು ಸರ್ತಿ ಸೀಕ್‌ದಕ್ಲೆನ ಜೂವದ ಸೀಕ್ ಎದುರ್ಪು (ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧ) ಶಕ್ತಿನ್ ಒಂದುದು ಎಚ್ಚ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುಂಡು.

**ಸೀಕ್‌ದ ತೋಕೆಲು**

ಸೀಕ್ ಬತ್ತ್‌ದ್ ರಡ್ಡ್ ಮೂಜಿ ದಿನೊರ್ದ್ ಬೊಕ್ಕ ಸಿತದ ತೋಕೆ ತೋಜಿದ್ ಬರ್ಪುಂಡು.

ಸುರು ಸುರುಕು ಮೂಂಕು ಕಟ್ಟಿಲೆಕ, ಕಿರುಂಬುಲೆಕ, ಮೂಂಕು ಬೊಕ ದೊಂಡೆಡ್ ಉರಿಯೂತ, ಸಾದಾರ್ಣ ಜರ, ಮೈ ಕೈ ಬೇನೆ ಆದ್ ಬೊಕ್ಕ ಮೂಂಕುಡು ನೀರ್ ಜಪ್ಪೆರೆ ಸುರು ಆಪುಂಡು. ನೆತ್ತ ಒಟ್ಟಿಗೆ ನುಂಗೆಲ್ ತೆಮ್ಮ, ತರೆ ಬೇನೆಲಾ ಸುರುವಾಪುಂಡು. ಸುಮಾರ್ ಐನೆರ್ದ್ ಏಳ್ ದಿನ ಇಂಚ ಇತ್ತ್ ಬೊಕ್ಕ ಜೂವದ ಸೀಕ್ ಎದುರ್ಪು (ರೋಗ ನಿರೋಧಕ) ಶಕ್ತಿದ ಮಿತ್ತ್ ಸೀಕ್ ಕಮ್ಮಿ ಆವು ಅತ್‌ಂಡ ಬೇತೆ ಜಾಗೆಗ್ ಗೆಜಲುನ ಸಾಧ್ಯೊಲಾ ಉಂಡು. ಬೊಕ್ಕ ಅಯಿನ್ ಒಂದೊಂದು ಸೀಕ್‌ದ ತೋಕೆಲು ತೋಜುಂಡು.

**ಸುದಾರ್ಪುನಿ ಎಂಚ?**

ಶೀತೊಗು ಸರಿಯಾಯಿನ ಮಾನ್ಯು(ಚಿಕಿತ್ಸೆ)ನ ಕಟ್ಟ್ ಇಜ್ಜಿ. ಬೊಕ ಸಿತ ಬರಾಂದಿಲೆ ಮನ್ಪೆರೆಲಾ ಸಾಧ್ಯ ಇಜ್ಜಿ. ಸಿತಗ್ ಕ್ರಿಮಿ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಯಿನೆಟ್ ಸೀಕ್ ಪೋಪಿ ನಿಟ್ಟ್ (ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್)ದ ಅಗತ್ಯೊ ಇಜ್ಜಿ. ಅಂಚೆನೆ ಕ್ರಿಮಿ

ಕೆರ್ಪುನ (ವೇರಾಣು ನಿರ್ಬಂಧಕ) ಮರ್ದ್‌ದಲಾ ಅನಪು ಇಜ್ಜಿ. ಮಾನನೆನೇ ಈ ಸೀಕ್ ಜೋರಾಪುನ ತೋಕೆನ್ ಒಂದುದು ಉಪ್ಪುಂಡು. ದಿಂಜ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಜೂವಡ್ ನೀರ್ ಒರಿಪೆರೆಗಾದ್ ನೀರ್ ತೆನಸ್ ದೆತೊನೊಡು, ಉಗುರು ಬೊಚ್ಚ ನೀರ್ಗ್ ಉಪ್ಪು ಪಾಡ್ದ್ ಬಾಯಿ ಮುಕುಲೊಡು, ಬೆಚ್ಚ ನೀರ್ದ್ ಸಿಕೆ ಮೂಂಕುಗು ದೆತೊನೊಡು. ಇಂಚ ಮಾನನೆ ಮಂತ್‌ಂಡ ಸೀಕ್‌ದಕ್ಲೆಗ್ ಎಡ್ಡೆ ಪಲ ತಿಕ್ಕುಂಡು. ಜರ ತರೆಬೇನೆ ಕಮ್ಮಿ ಮನ್ಪೆರೆಗಾದ್ ಪ್ಯಾರಸಿಟಮೋಲ್ ಮಾತ್ರೆ ಬೈದ್ಯೆರ್ ಪಂಡಿನಲೆಕ ದೆತೊನೊಡು. ಅವ್ವತ್ತಂದೆ ಮೂಂಕು ಕಿರ್‌ಂಬುನಿ, ಮೂಂಕು ತೋರುನೆಕ್ ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ, ಮೂಂಕು ಕಟ್ಟುನೆಕ್ ಮೂಂಕುಗು ಬುಡ್ಪುನ ಬೊಟ್ಟು ಮರ್ದ್ ಆಕ್ಸಿಮೆಟಾಝೋಲಿನ್ ಗಲಸೊಲಿ. ಒಂಜಿ ವಾರ ಕರೀಂಡಲಾ ಸಿತ ಕಮ್ಮಿ ಆವಂದೆ ಮೂಂಕುದ ನಿಗಡಿ ದಪ್ಪ ಆದ್ ಮಂಜಲ್/ಬೊಲ್ದು ರಂಗ್ ಆದ್ ಜರ, ತರೆಬೇನೆ, ತೆಮ್ಮ ಜೋರಾಂಡ ಅಪಗ ಬೈದ್ಯೆರೆನ ಕಯಿತಡೆ ಪೋವೊಡು .ಆ ಸಂದೆರ್ಭೊಡು ಸೀಕ್ ಎದುರ್ಪು (ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್) ಮರ್ದ್ ದೆತೊನೊಡಾಪುಂಡು.

### ತೊಡಕುಲು

ಕೆಲವೊರ ಸೀಕ್ ಎದುರ್ಪು ಸಾಮರ್ಥ್ಯೊನು ಒಂದುದು ಸಿತ ಬೇತೆ ಬೇತೆ ಜಾಗೆಗ್ ಪಸೆರ್ದ್ ಸುಯಿಲ್ ನಾಡಿ (ಶ್ವಾಸನಾಳ)ದ ಉರಿಯೂತ, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ದಂಚಿನ ತೊಂದರೆ ಸುರುವಾವು. ಜೋಕುಲು ಬೊಕ ಪುಗೆ ಒಯಿಪುನಕ್ಲೆಡ್, ಬೇತೆ ಸೀಕ್‌ಡ್ ಸೀಕ್ ಎದುರ್ಪು ಬಲ ಕಮ್ಮಿ ಇತ್ತಿನಕ್ಲೆಡ್ ಇಂಚಾಪುನ ಸಾಧ್ಯೊ ಎಚ್ಚ.

### ತಲ್ಪುನಿ ಎಂಚ

ಸಿತ ಆವಂದಿಲೆಕ ತಲ್ಪುನವು ಬಂಜ ಆಂಡಲಾ ಗೆಜಲಂದಿಲೆಕ ತೂವೊನೊಡು. ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆರ್ದ್ ದೂರ ಉಪ್ಪುನ ಪಗರುನೆನ್ ತಲ್ಪೆರೆ ಇತ್ತಿನ ಎಡ್ಡೆ ಸಾದಿ. ಅವಂತ್ತಂದೆ ಕೈನ್ ಅಪಗಪಗ ದೆಕ್ಕ್‌ದ್ ನಿರ್ಮಲ ದಿವೊನುನ ಅನಪು ಉಂಡು. ಸಿತಗ್ ಎದುರ್ಪು ಕುತ್ತು ಮರ್ದ್ ನಾಡ್ ಪತ್ತುನ ಬೇಲೆ ನಡತೊಂದೇ ಉಂಡು.

### ನೆಂಪುಡುಪ್ಪಡ್

ಸಿತ ನಿಗಡಿ ಒಂಜಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೀಕ್ ಉಂದು ರೇನೊ/ಕೊರೋನ ಕ್ರಿಮಿಟ್ ಬರ್ಪುಂಡು.

ಜೋಕುಲೆಗ್ ವರ್ಷಡ್ 6–8 ಸರ್ತಿ ಸಿತ ಆಪುಂಡು. ಸೀಕ್ದ ಲಕ್ಷಣೊಲು 6–7 ದಿನ ಉಪ್ಪುಂಡು.

ಸಿತಾಂಡ್‌ಂದ್ ಅನಪು ದಾಂತೆ ಸೀಕ್ ಪೋಪಿನಿಟ್ಟ್ (ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್) ಗಲಸೆರೆ ಬಲ್ಲಿ

ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಬೆಚ್ಚ ನೀರ್ ಪರ್ಪುನಿ, ಉಪ್ಪಿ ನೀರ್ಡ್ ಬಾಯಿ ಮುಕುಲುನಿ, ಬೆಚ್ಚ ನೀರ್ದ ಸಿಕೆ ದೆತೊನುನಿ, ಮೂಂಕುಗು ಬೊಟ್ಟ ಮರ್ದ್ ಬುಡ್ಪುನೆಟ್ ಸೀಕ್‌ನ್ ಎದುರ್ಪೊಲಿ. ಒಂಜಿ ವಾರ ಮುಟ್ಟ ಕಮ್ಮಿ ಆಯಿಜಿಂಡ ಬೈದ್ಯೆರೆನಡೆ ಪೋವೊಡು. ಸಿತಗ್ ಮರ್ದ್ ಇಜ್ಜಿ, ಅಂಚಾಂದ್ ಸಿತ ಬರಾಂದಿಲೆಕ ತಲ್ಪುನಲಾ ಸಾಧ್ಯ ಇಜ್ಜಿ ಮೂಂಕಿತ್ತಿನೆಟ್ ಸಿತ ತಪ್ಪುಂದ್, ಅಂಚ ಪಂಡ್ದ್ ಸಿತನ್ ಸಸಾರ ಮನ್ಪುಲೆಕ ಇಜ್ಜಿ.

# ಚಿಕುನ್ ಗುನ್ಯಾ

ಡಾ। ಹರೀಶ್ ರಾವ್ ಎ.
ಅಸೋಸಿಯೇಟ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಮಡಿಸಿನ್ ವಿಭಾಗ.
ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಮುಕ್ಕ

ಚಿಕನ್ ಗುನ್ಯಾ ಒಂಜಿ ಜಾತಿದ ಕ್ರಿಮಿಟ್ ಬರ್ಪುನ ಸೀಕ್. ಉಂದೆನ್ 1952ಟ್ Tanzenia ಸುರೂಕಾದ್ ನಾಡ್ ಪತ್ತೆರ್. 1963ಟ್ ಕಲ್ಕತ್ತಡೆ ಆದ್ ಭಾರತಗ್ ಬತ್ತ್‌ಂಡ್. ಈಡಿಸ್ ಈಜಿಪ್ಟ್ ಜಾತಿದ ಉಮಿಲ್ ತುಚ್ಚುನೆಟ್ ಈ ಸೀಕ್ ಬರ್ಪುಂಡು. ಆಂಡ ಉಂದು ಒರಿಯಡ್ದೊರಿಯಗ್ ಪಗರುಜಿ. ಈ ಉಮಿಲ್ ಪಗೆಲ್ ಪೊರ್ತು ಕಾಂಡೆರ್ದ್ ಬಯ್ಯಮುಟ್ಟ ನರಮಾನಿಗ್ ತುಚ್ಚೊಂದುಪ್ಪುಂಡು. 2006ಟ್ ತೆನ್ಕಾಯಿ ಭಾರತದ ಮಾತಾ ರಾಜ್ಯೊಡುಲಾ ಲಕ್ಷಗಟ್ಲೆ ಜನಕ್ ಈ ಸೀಕ್ ಬಯಿದ್‌ಂಡ್.

ಇಪರೀತ ಜರ, ತರೆಬೇನೆ, ದೊಂಡೆಬೇನೆ, ವಾಂಕದೆ ಬರ್ಪುನಿ, ಕಣ್ಣ್ ಕೆಂಪಾದ್ ಕಲಂಕುನಿ, ಬೊಲ್ಪು ತೂಯೆರೆ ಬಂಙ ಆಪುನಿ. ಉಂದು ಪೂರಾ ಅಯಿತ ಲಕ್ಷಣೊಲು.

(Photophobia) Rashes(50%) ಬೊಕ 10%ದ್ದಾರ್ಗ್ ಎಚ್ಚ ಸಂದ್ ಬೇನೆ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆ, ಮಣಿಗಂಟ್ ಕಡೆ ಕಾರ್ದ್ ಬಾರೀ ಬೇನೆ ತೋಜಿದ್ ಬರ್ಪುಂಡು. ಈ ಸೀಕ್ಡ್ ಪಂಡ್ದ್ ಜೂವ ಪೋತಿನವು ಕಮ್ಮಿ. 10–15 ದಿನೊಟು ಈ ಸೀಕ್ ಗುಣ ಆಪುಂಡು. 33% ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆಡ್ ಸಂದ್ ಬೇನೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗೊಳು ಮುಟ್ಟಲಾ ಉಪ್ಪುಂಡು. 10% ದಾತ್ ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆಡ್ ಕೆಲವು ವರ್ಷ ಮುಟ್ಟಲಾ ಬೇನೆ ಉಪ್ಪೆರೆ ಸಾಧ್ಯವುಂಡು. ನನ ಕೆಲವೆರೆಗ್ ಮೂಂಕುಡು ನೆತ್ತೆರ್ ಬರ್ಪುನಿ. ಮೀನ ಪೊಟ್ಟೆಡ್ ಬೇನೆ ಉಪ್ಪುಂಡು. ಉಡಲ್ (ಹೃದಯ)ಬೊಕ ಬೊಂಡು (ಮೆದುಳು)ಗು ಅಪ್ರೂಪೊಡೊಂಜಿ ತೊಂದರೆ ಆಯಿನ ತೂಯೆರೆ ತಿಕ್ಕುಂಡು. ಬಂಜಿನಕ್ಲೆಗ್ ಈ ಸೀಕ್ ಬತ್‌ಂಡ ದಾಲಾ ಪೋಡಿಗೆ ಇಜ್ಜಿ ಆಂಡ ಬಂಜಿನ ಅಪ್ಪೆರ್ದ್ ಬಾಲೆಗ್ ಸೀಕ್ ಪಗರುನ ಸಾಧ್ಯೊ ಉಂಡು ಅಂಚಾದ್ ಜಾಗ್ರತೆ ಮಲ್ಪೊಡಾಪುಂಡು. ಸಂದ್ ವಾತಡ್ RH.ve ನತ್ತೆರ್ದ ಜನಕ್ಲೆಡ್ ಈ ಸೀಕ್ ಕಮ್ಮಿ ಬರ್ಪುನಿ. ಒರ ಈ ಸೀಕ್ ಬತ್ತಿನಕ್ಲೆಗ್ ಕುಡ ಬರ್ಪುನಿ ಮಸ್ತ್ ಕಮ್ಮಿ.

**ನೆತ್ತೆರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪನ್ಪಾವುನೆಟ್ ಈ ಸೀಕ್ ನ್ ನಾಡ್ ಪತ್ತೊಲಿ**

- ನೆತ್ತೆರ್ದ್ ಬೊಲ್ದು ಕಣ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುಂಡು.
- Platelet ಕಮ್ಮಿ ಆಪುಂಡು (ಪ್ಲೇಟ್ಲೆಟ್)
- C.Reactive protein ಎಚ್ಚ (ಸಿ-ರಿಯಾಕ್ಟಿವ್ ಪ್ರೋಟೀನ್)
- SGOT ದ ಏರ್ತೆ(ಯಕೃತ್‌ದ ಕಿಣ್ವ)
- Elisa ಪರೀಕ್ಷೆ ಆವೊಡು (ಎಲೈಜಾ ಪರೀಕ್ಷೆ)
- PCR ಪರೀಕ್ಷೆ ಆವೊಡು (ಪಿ.ಸಿ.ಆರ್.ಪರೀಕ್ಷೆ)

ಚಿಕನ್ ಗುನ್ಯಾಗ್ ಇನಿಮುಟ್ಟ ಮರ್ದ್ ನಾಡ್ ಪತ್ತೆರೆ ಆತಿಜಿ. ಉಂದು ಅಯಿತಾತಿಗೆ 10–15 ದಿನೊಟು ಗುಣ ಆಪುನ ಸೀಕ್. ಎಡ್ಡೆ ತೆನಸ್, ನೀರ್ ತೆನಸ್, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೆತೊನೊಂದಿತ್‌ಂಡ ಈ ಸೀಕ್ ಗುಣ ಆಪುಂಡು. ಜರ ಬೊಕ ಮೈ ಕೈ ಬೇನೆಗ್ ಪ್ಯಾರಸಿಟಮೋಲ್ ಮಾತ್ರೆ ದೆತೊನೊಲಿ.

ಗಂಟ್ ಬೇನೆಗ್ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಅತ್‌ಂಡ ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ದಿನಕ್ 250 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ದಾತ್ ದೆತೊಂಡ ಎಡ್ಡೆ. ಜೂವ ಪೋಡಿಯಾಪುನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಡ್ಡೆ ಅತ್ತ್.

ಎಲ್ಯಮಟ್ಟ್‌ದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಂತ್‌ಂಡ ಗಂಟ್ ನುಸುಲಾಪುಂಡು. ಸೀಕ್ ಬತ್ತಿಬೊಕ್ಕ ಮರ್ದ್ ಮನ್ಪುನೆರ್ದ್ ಬರಾಂದಿಲೆಕ ತಲ್ಪುನನೇ ಎಡ್ಡೆ.

# ಕಿರ್ಂಬೆಲ್ ಗಜ್ಜಿ (ಪುರಿಗಜ್ಜಿ) (SCABIES)

ಡಾ|ಜೆರೋಮ್ ಪಿಂಟೋ
ಕಲ್ಪಾದಿ ಲು ಬೊಕ ಪೆರಿಯ ಚರ್ಮ ಸೀಕ್ದ ತಜ್ಞೆರ್
ಕುಡ್ಲ

ಶಾಲೆಲೆಡ್, ಆಶ್ರಮೊಲೆಡ್, ಇಲ್ಲಡ್ ಇತ್ತಿನ ಮಾತೆರೆಗ್ಲಾ ಬರ್ಪುನ ಕಿರ್ಂಬೆಲ್ ಗಜ್ಜಿನ್ ಪುರಿಗಜ್ಜಿಂದ್ ಪನ್ಪೆರ್. ಉಂದು ಕಣ್ಣ್‌ಗ್ ತೋಜಂದಿನಾತ್ ಎಲ್ಯ 8 ಕಾರ್‌ದ 0–2 mm ದಾತ್ ಎಲ್ಯ ಕ್ರಿಮಿ ಈ ಸೀಕ್‌ನ್ ಪಸೆರುಂಡು.

ಉಂದು ಬಾರೀ ಪಿರಾಕ್‌ಡೇ ಉಂಡು. 1ನೇ ಬೊಕ 2ನೇ ಲೋಕ ಯುದ್ಧದ ಪೊರ್ತುಡು ಬೀರೆರೆಡ್ (ಯೋಧ) ಈ ಪುರಿಗಜ್ಜಿ ಇತ್‌ಂಡ್‌ಂದ್ ತೆರಿದ್ ಬರ್ಪುಂಡು. ಆಶ್ರೊಮೊಡು, ದಿಂಜ ಜನ ಇತ್ತಿನ ಎಲ್ಯ ಇಲ್ಲಡ್ ಬೊಕ ಶಾಲೆದ ಜೋಕುಲೆಡ್ ಈ ಪುರಿಗಜ್ಜಿನ್ ತೂವೊಲಿ. ಈ ಗಜ್ಜಿ ಮುಟ್ಟೊಡು ಶರ್ರ ತಾಗುನೆಟ್ (ಕಂಡನಿ ಬೊಡೆದಿ ಸೇರ್ನಗ) ಪಗರುನಿ ಎಚ್ಚ.

ರಾತ್ರೆದ ಪೊರ್ತು ಜೋರಾದ್ ಕಿರುಂಬುನನೇ ಈ ಸೀಕ್‌ದ ಮಲ್ಲ ತೋಕೆ. ಸೀಕ್ ಬತ್ದ್ 4, 5 ದಿನ ಕರಿಬೊಕ್ಕ ಕಿರ್ಂಬಟ ಸುರುವಾಪುಂಡು. ರಾತ್ರೆದ ಕಿರ್ಂಬಾಟೊಡು ನಿದ್ರೆ ಕಜ್ಜೆರ್ದ್ ಸರ್ರೊಗುಲಾ ಮನಸ್‌ಗ್ಲಾ ಕರಕರಿ ಆಪುಂಡು. ಈ ಕ್ರಿಮಿನ್ ಪಂಡ್ದ್ ಸರ್ರೊಡು ಎಲೆಲ್ಯ ಗೀರ್ (Barrows) ಬೂರುಂಡು.

**ಎಂಚ ಮಾನ್ಪೊಲಿ**

ರಾತ್ರೆಗ್ ಸಾಬೂನು ಪಾಡ್ದ್ ಮೀದಾದ್ ಇಡೀ ಇಲ್ಲದಕುಲು (ಪುರಿಗಜ್ಜಿ ಉಪ್ಪಡ್, ಉಪ್ಪಂದೆ ಉಪ್ಪಡ್) ತರೆಕುಜಲ್‌ದ್ ಕಾರ್ದಡಿ ಮುಟ್ಟ ಪುರಿಗಜ್ಜಿದ ಮರ್ದ್ ಪೂಜೊಡು. ಮರ್ದ್ ಸರಿ ಮುಟ್ಟುಂಡ ಆ ರಾತ್ರೆ ಕಿರ್ಂಬಂದೆ ಎಡ್ಡೆ ನಿದ್ರೆ ಬೂರುಂಡು. 8 ಗಂಟೆದಾತ್ ಪೊರ್ತು ಮರ್ದ್ ಮೈಕ್ ಒಯಿತೊನಿ ಬೊಕ್ಕ ಕಾಂಡೆ ಸಾಬೂನು ಪಾಡ್ದ್ ಮೀದ್ ಆ ಮರ್ದ್‌ನ್ ದೆಪ್ಪೊಲಿ. ಈ ಮರ್ದ್‌ನ್ ಒರ ಪೂಜಿಂಡ ಯಾವುಂಡು. ಮರ್ದ್ ಪೂಜಿನಾನಿದ ತುತ್ತಿನ ಕುಂಟು, ಅಡಿಕ್‌ದ ಕುಂಟು ಅತ್ತಂದೆ ಗಲಸಿನ ಮಾತಾ ಕುಂಟುನು ಬೆಚ್ಚನೀರ್ಡ್ ಕೊದಿಪಾದ್ ದೆಕ್ದ್ ಪಾಡೊಡು.

ಚರ್ಮೊಡು ಕಿರ್ಂಬಾಟ, ಮೈಟ್ ಎಲ್ಯ ನೀರ್ತುಂಬಿನ ಗುಲ್ಲೆಲು, ನಿದ್ರೆ

ಕಮ್ಮಿ ಉಂದು ಮಾತಾ ಈ ಗಜ್ಜಿನ್ ಪಂಡ್ದ್ ಆಪುನ ತೊಂದರೆಲು. ಶಾಲೆಡ್ ಪುರಿಗಜ್ಜಿದ ಜೋಕುಲಿತ್ತಿನ ಕಲ್ಪಾದಿಲು ಗುಮನೊಗು ದೆತೊಂದು ಇಲ್ಲದಕ್ಲೆನ್ ಬರ್ಸೆ ಪಂಡ್ದ್ ಮರ್ದ್ ಮನ್ಪಾವೊಡೂಂದು ತೆರಿಪಾದ್ ಕೊರ್ಪುನ ಅನಪತ್ಯ ಉಂಡು.

# ಶುಕ್ಲೊ ಗ್ರಂಥಿದ ಬಾದೆಲು

ಡಾ| ಜಿ.ಜಿ. ಲಕ್ಷ್ಮಣ್ ಪ್ರಭು, ಎಂ.ಎಸ್.ಎಂ.ಸಿ.ಎಚ್.ಡಿ ಎನ್ ಬಿ
ಪ್ರಾಚಾರ್ಯೆ, ಮೂತ್ರಾಂಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗ., ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ಕುಡ್ಲ

## ಶುಕ್ಲೊಗ್ರಂಥಿದ ಜಾಗೆ, ರೂಪು ಬೊಕ ಬೇಲೆ

ಶುಕ್ಲೊಗ್ರಂಥಿ ಆಂಜನಕ್ಲೆನ ಸರ್ರೊದ ಮರ್ಮೊದ ಜಾಗೆಡ್ ಪಡಿಕೆದ ಚೀಲದ ತಿರ್ತ್ ಉಪ್ಪುಂಡು. ಪಡಿಕೆದ ಬಾಕಿಲ್ದ್ (ಮೂತ್ರದ್ವಾರ) ಉಂಡಾದುಪ್ಪುಂಡು. ವೀರ್ಯದ ಉತ್ಪತ್ತಿಗ್ ಸಗಾಯ ಮನ್ಪುಂಡು. ಈ ಗ್ರಂಥಿನ್ ಪೌರುಷ ಗ್ರಂಥಿ ಅತ್ಂಡ ಪ್ರಸ್ತಿತ ಗ್ರಂಥಿಂದ್ಲಾ ಪನ್ಪೆರ್. ಚೆಪ್ಪು ಕಲೆಯಿನ ಬಜ್ಜೆದಲೆಕ ತೋಜುಂಡು. 19–20 ಗ್ರಾಂ ದಾದ್ ದಿನ್ನ ಉಪ್ಪುಂಡು. ವೀರ್ಯ ಅತ್ಂಡ ಶುಕ್ಲೊದ ದಿಂಜ ಪಾಲ್ ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿಡೆ ಆಪುಂಡು. ಅಂಚಾಯಿನೆಟ್ ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಸಂತಾನೊ ಉತ್ಪತ್ತಿಡ್ ಮಲ್ಲ ಪಾಲ್‌ನ್ ವಹಿಸೊನುಂಡು.

## ಶುಕ್ಲೊ ಗ್ರಂಥಿಗ್ ಬರ್ಪುನ ಸೀಕ್

ಶುಕ್ಲೊಗ್ರಂಥಿ ಜೋಕುಲಾಟಿಗೆಡ್ ಮದೆಟ್ ಉಪ್ಪುನೆದಾತ್ರ ಓವೇ ಒಂಜಿ ತೊಂದರೆಲಾ ಉಪ್ಪುಜಿ.

ಜವಣೆರಾನಗ ಶುಕ್ಲೊಗ್ರಂಥಿದ ಉರಿದಪ್ಪು ತೋಜಿದ್ ಬರ್ಪುಂಡು. ಉಂದೆನ್ ಬೈದ್ಯೆರೆ ಬಾಷೆಡ್ ಪೊಸ್ಟೈಟಿಸ್ ಪನ್ಪೆರ್. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಕ್ರಿಮಿಕ್ಲೆಡ್, ಒಂತೆ ಸಮಯದ ಅತ್ಂಡ ಪಾಕ ಸಮಯದ ಉರಿದಪ್ಪು ಜವಣೆರೆಗ್ ಬಾದೆ ಕೊರ್ಪುಂಡು. ಸ್ಟೆಟೋಡೈನಿಯಾ (prostatitis) ಪನ್ಪುನ ಬೊಕ್ಕೊಂಜಿ ನಮುನೆದೆ ಬಾದೆಲಾ ಜವನೆರೆಡ್ ತೋಜಿದ್ ಬರ್ಪುಂಡು. ಈ ಬಾದೆಡ್ ಬೇನೆ ಬೊಕ ಪಡಿಕೆ ಮೈಪುನಗ ಬಂಜ ಆಪುನೆಟ್ ಮನಸ್ದ್ ಗೊಂದೊಲು ಆಪುಂಡೂಂದು ಬೈದ್ಯೆರ್ನಕುಲು ಪನ್ಪೆರ್. ಉರಿಯೂತಡ್ ಜ್ವರ, ಪಡಿಕೆ ಮೈಪುನಗ ಉರಿ, ಬೆರಿ ಬೇನೆ, ದಿಂಜ ಪಡಿಕೆ ಪೋಪುನವು ಈ ಸೀಕ್‌ದ ಲಕ್ಷಣೊಲು.

ಪಿರಯ ಪೋಯಿಲೆಕಾನೆ ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಮಲ್ಲೆ (Benign elargement) ಆದ್ ಬೊಕ್ಕ ಅರ್ಬುದ ಸೀಕ್ (Cancer) ಆಯೆರೆ ಸಾಧ್ಯವುಂಡು. ಪ್ರಾಯ ಸಂದಿಲೆಕ ಮಾತಾ ಆಣುಲೆಗ್ ಶುಕ್ಲೊಗಂಥಿ ಮಲ್ಲೆ ಆಪುಂಡು. ಮಿತ್ತ್ ಪಂಡಿಲೆಕ ಶುಕ್ಲೊಗಂಥಿ ಪಡಿಕೆದ ಬಾಕಿಲ್ದ್ ಪಸೆರ್ದ್ ಇತ್ತಿನೆಟ್ ಉಂದು ಮಲ್ಲೆ

ಆಂಡ ಪಡಿಕೆ ಒಟ್ಟೆದ ಮೇಲ್ಗ್ ದಿನ್ನ ಬೂರ್ದುರ್ ಪಡಿಕೆ ಮೈಪುನಗ ಬಂಜ ಆಪುಂಡು. ಪಡಿಕೆ ಚೀಲದ ಮಿತ್ತ್‌ಲಾ ದಿನ್ನ ಬೂರುದು ಪಡಿಕೆದ ಕೋಶ (ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ)ಗ್ಲಾ ಬಾದೆ ಆವು. ಅಪಗಪಗ ಪಡಿಕೆ ಪೋಪುನಿ, ಪಡಿಕೆ ಮೈಪೆರೆ ಬಿಕ್ಕೋಡಾಪುನಿ, ಉರಿ, ಬೆರಿ ಬೇನೆ ಬೊಕ್ಕ ಪಡಿಕೆ ಕಟ್ಟುನ ಮಾತಾ ಈ ಸೀಕ್‌ದ ಲಕ್ಷಣೊಲು. ಈ ಸೀಕ್ ತೆರಿದ್ ಬನ್ನಗ ಕಡೆಸುಂಡು, ಅಪಗ ಅಯಿಕ್ ಬೋಡಾಯಿನ ಕೆಲವು ಇಸೇಸ ಪರೀಕ್ಷೆಲೆನ್ ಮನ್ಪೊಡಾಪುಂಡು.

**ಪರೀಕ್ಷೆದ ವಿಧಾನ**

ಶುಕ್ಲೊಗ್ರಂಥಿದ ಬಾದೆದ ಮೂಲ ಕಾರಣನ್ ನಾಡ್ ಪತ್ತೆರೆ (Diagnosis) ಪಡಿಕೆಡ್ ಸೋಂಕು ಉಂಡಾಂದ್ ಕಲ್ಚರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಅರ್ಬುದ ಉಂಡಾ ತೆರಿಯೆರೆಗಾದ್ ಪಿ.ಎಸ್.ಎ. ಆಲ್ತ (P.S.A test) ತೂಪುನ, ಬುಲೆಚ್ಚಿಲ್ ತೆರಿಯೆರೆಗಾದ್ ಅತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸೆರೆ (ತರಂಗ) ಪರೀಕ್ಷೆ (ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್.. Ultrasound) ಉಲಾಯಿದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಗಾದ್ ಸಿಸ್ಟೋಸ್ಕೋಪಿ (Cystoscopy), ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾದ್ ಟ್ರಸ್ (TRUS) ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್, ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಬೊಕ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮನ್ಪೊಡಾಪುಂಡು. ಉಂದು ಮಾತಾ ಮನ್ಪೆರೆ ದುಂಬು ಶುಕ್ಲೊಗ್ರಂಥಿದ ಬಾಕಿಲ್ಡ್ ಮನ್ಪುನ ಪರೀಕ್ಷೆಲೆನ್ ಮನ್ಪುವೆರ್.

**ಮಾನನೆ**

ಶುಕ್ಲೊಗ್ರಂಥಿದ ಮಾನನೆಡ್ ಪೊರ್ತುಗು ಸರಿಯಾದ್ ಮರ್ದ್, ಉಲಯಿಡೆ ಮನ್ಪುನ (ಗಡಿ ದಾಂತೆ) ಬೊಕ ಗಡಿ ಮನ್ತ್‌ದ್ ಮನ್ಪುನ  ಮಾನನೆದ ಕ್ರಮ ಉಂಡು.

ಇತ್ತೆದ ಕಾಲೊದ ಮರ್ದ್‌ಡ್ ಉರಿಯೂತನ್ ಗುಣಮನ್ಪೊಲಿ. ಪ್ರಾಯ ಸಂದಿಲೆಕಾನೆ ಆಪುನ ಬಲಕೆನ್ (Benign Prostatic Enlargement) ಸುರು ಆನಗನೇ ಮರ್ದ್‌ಡ್ ತಲ್ಪೊಲಿ. ಬೊಕ್ಕ ಉಲಾಯಿದ ಮಾನನೆ ಗಲಸೊಡಾಪುಂಡು. ಅರ್ಬುದ ಸೀಕ್‌ಗ್ ಒಪರೇಶನ್, ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊರ್ಪುನ ಬೊಕ ಅರ್ಬುದ ತಲ್ಪುನ ಮರ್ದ್ ಗಲಸೊಡು.

ಪಡಿಕೆ ಸರಿ ಪೋವಂದೆ ಕಟ್ಟ್‌ಂಡ (ಮೂತ್ರಾಂಗ ತಜ್ಞ) ಪಡಿಕೆದ ಅಂಗೊದ ತಜ್ಞೆರೆನಕ್ಲೆಡ (Urologist) ಪರೀಕ್ಷೆ ಪನ್ಪಾದ್ ಅನಪು ಇತ್ತಿನ ಮಾನನೆ ಮಂತ್‌ಂಡ ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿದ ಬಾದೆನ್ ಗೆಲ್ಪೊಲಿ.

# ಕರಕರಿ (ಖಿನ್ನತೆ)

**ಡಾ। ಪಿ.ಕೆ. ಕಿರಣ್ ಕುಮಾರ್**
ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್. ಎಂ.ಡಿ. ಎಫ್.ಐ.ಪಿ.ಎಸ್.,
ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಬೊಕ ಎಚ್.ಒ.ಡಿ. ಮಾನಸಿಕ ಸೀಕ್‌ದ ತಜ್ಞೆರ್
ಎ.ಜೆ.ಇನ್ ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸ್.

ನರಮಾನಿನ ಮನಸ್ಸ್ ಏತೊಂಜಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಅಯಿತ ಪರಿಪು-ಗಾಂತ್ರ, ಅಯಿಕೇ ಎಕ್ಕಂದಿನ ಒರು ಪಗರಾಟ, ಬಲಿಪಾಟ ಮಾತಲಾ ಇಚಿತ್ರ, ಮನಸ್ಸ್‌ದ ಒಂಜಿ ಘಲಿಗೆದ ಪೋಡಿಗೆ ಗೇನಗ್ ಮೀರಿನ ಆಚಿರೊನು ಅಂದ್ ಮನ್ಪುಂಡು. ಇಡೀ ಬದ್ಕ್‌ನೇ ಕಂಡ್ದ್ ಕೊನೊಪುಂಡು. ಆತ್ನೇಟ ಕನಮನೊಟು ಎನ್ನಂದಿ ಸಂಗದಿ ನಡತ್ ಪೋಪುಂಡು. ಓಡೆಮುಟ್ಟ ಪಂಡ ತನನ್ ತಾನ್ ಕೆರೊನುನಡೆ ಮುಟ್ಟ (ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ) ಪೋಯೆರೆಲಾ ಯಾವು. ಅಂದ್ ಮನಸ್ಸ್‌ನ್ ತೆರಿಯೊನೆರೆ ಆತ್ ಸುಲಭ ಇಜ್ಜಿ. ಬೈದ್ಯೆರೆ ಕಲೊ (ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರ)ಕೇ ಉಂದೊಂಜಿ ಸವಾಲ್ ಆದುಂಡು. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಏತ್ ದುಂಬು ಪೋಂಡಲ ಉಂದೊಂಜಿ ಕತ್ತಲೆಡುಪ್ಪುನ ಕರ್ಬದ ಗಂಟಾತ್‌ಂಡ್.

ಬದಲಾಪುನ ಸಂದರ್ಭ, ಪ್ರಾಯನ್ ಒಂದೊಂದು ಅಕ್ಲಕ್ಲೆನ ಇಸಯೊಲು ಬದಲಾಪುಂಡು. ಕನೊ, ಆಸೆ, ಎಕ್ಕಂದೆಲ್ ಕೈಗೂಡಂದೆ ಆನಗ ಮನಸ್ಸ್ ಬದಲಾಪುಂಡು. ವಾ ಪೊರ್ತುಗು ದಾದ ಆವೊಂದು ಏರೆಗ್ಲಾ ಪನಿಯೆರೆ ಆಪುಜಿ.

ಮನಸ್ಸ್ ಚಂಚಲೊ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗ್ ಒಂದೊಂದು ಅವು ಬದಲಾಪುಂಡು. ಕೋಪ, ಬೇನೆ, ಬೇಜಾರ್, ತೆಲಿಕೆ, ನಲಿಕೆ, ಸಂತೋಸು, ಸಂಬುರ್ಮೊ ಇಂಚ ಮನಸ್ಸ್ ಆ ಏಲ್ಯೊಗು ತಕ್ಕ ನರಮಾನಿ ನಡಕೆ, ಬೆನ್ಕೆಡ್ ಪಗರ ಗೊಬ್ಬುಂಡು. ಅಯಿತ ಫಲ ಕೆಲವೊರ ಅಪಗ್ಗನೇ ತೋಜಿಂಡ ಕೆಲವೊರ ಸುಮಾರ್ ಸಮಯರ್ದ್ ಬೊಕ್ಕ ತೋಜುಂಡು.

ಅಪ್ಪೆಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ದೆತ್ದ್ ಕೊರ್ಜೆರ್ ಪನ್ಪಿನ ಎಲ್ಯ ನೆವನೊಗು ಜೋಕುಲು ಜೂವದೆತೊಂಡ, ಬೋಡಾಯಿನಾತ್ ದುಡ್ಡು ಸಂಪೊತ್ತು ಇತ್ತಿನ ಮೋಡೆಲ್, ಸಾಲ ಸಂದಾಯೆರೆ ತೀರಂದೆ ಊರ್ದಕ್ಲೆ ನಡುಟು ತರೆದೇರ್ತ್ ನಡಪೆರೆ ಆವಂದಿನ ಧನಿ ಇಂಚ ಏತೋ ಆಪೊತ್ತುಲು ಕಣ್ಣೆದುರುಡು ನಡತೊಂದಿತ್‌ಂಡಲಾ ನಮ ತೂದು ಕುಲ್ಲೊಡಾಪುನ ಸಂದೆರ್ಪ ಎಚ್ಚ.

ರಪಕ್ಕ (ತಕ್ಷಣ) ತೋಜಿದ್ ಬರ್ಪುನ ಕರಕರಿ (ಖಿನ್ನತೆ) ಇಂಚಿನ ಸಂದರ್ಭೊಗು ನೆವನ ಆವು. ಅತ್ಂಡ ಸುಮಾರ್ ದಿನೊರ್ದಿಂಚಿ, ಪುಗೆ ಒಯಿಪುನ ಅತ್ಂಡ ಬೇತೆ ಅಬ್ಬೆಸ, ಮಲ್ಲ ಮಂಡೆಬೆಚ್ಚ ಬೊಕ್ಕ ಅವೆನ್ ತಾಂಗೊನೆರೆ ಆವಂದೆ ಉಪ್ಪುನಗ ಇಂಚಿಂತಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಪುನ ಸಾಧ್ಯ ಉಂಡು. ಮನಸ್ ನಿಲಿಕೆ ಕರಕರಿ (ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ) ದಿಂಜಿನ ಮಾನಿಗ್ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುಂಡು, ಒರೀಯೆ ಉಪ್ಪೊರೆ ಬಯಕುವೆ, ಕಲ್ಪಾರ್ಥಿ ಆದಿತ್ಂಡ ಬರವುಡು ಪಿರ ಬೂರುವೆರ್. ಇಂಚ ಅಕ್ಲೆನ ನಡೆಕೆಡಾಪುನ ಬದಲಾವಣೆನ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮಡ್ ಗುಮನ ಕೊರ್ಂಡ ತೆರಿಯೊನೊಲಿ

**ಕರಕರಿ (ಖಿನ್ನತೆ)ದ ಲಕ್ಷಣೊಲು**

- ಯಾಪ ತೂಂಡಲ ಬೇಜಾರ್, ಗೆಲ್ಮೆನ ದಾಂತಿಲೆಕ ಉಪ್ಪುನಿ, ನಿತ್ರಾಣಾಂದ್ ಎನ್ನುನಿ, ಬೇಲೆ ಮನ್ಪುನಗ ಬಚ್ಚಿಲೆಕ ಆಪುನಿ.
- ಪಿದಯಿ ತಿರ್ಗುನ, ಪಾಸಾಡಿಲೆಡ ಪಾತೆರುನ, ಗೊಬ್ಬುನ ಇಂಚ ಒಯಿಟ್ಲಾ ಮನಸಿಜ್ಯಂದಿಲೆಕ ಉಪ್ಪುನಿ. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಇಜ್ಯಂದೇಪಿನಿ. ಅಪಗಪಗ ಪೋಡಿಗೆ, ಲೇಸ್ ಕಟ್ಟ್‌ಗ್ ಪೋಯೆರೆ ಪೋಡಿಗೆ.
- ಗುಮನ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುನಿ, ಮರತ್ ಪೋಪುನಿ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಯ ಸಂಗತಿನ್ಲಾ ನೆಂಪು ದೀಯೆರೆ ಆವಂದೆ ಪೋಪುನಿ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುನಿ.
- ಮನಸ್ಸ್‌ಡ್ ಯಾಪಲ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಯ ಇಸಯೊಗುಲಾ ಕೋಪಿಪುನಿ, ಇಲ್ಲಡ್ ಬೊಕ ಬೇಲೆದವ್ಲು ಮಾತೆರೆನ್ಲಾ ದಟ್ಟುನಿ.
- ಯಾನ್ ಪೊಕ್ಕಡೆ, ಏರೆಗ್ಲಾ ಆವಂದಿನಾಯೆ, ಯಾನ್ ಬಾಕಿದಕ್ಲೆಗ್ ಪುದೆ, ದಿನ್ನ ಪನ್ಪುನ ಭಾವೊ, ಎಂಕ್ ಬವುಸ ಇಜ್ಜಿ, ಯನರ್ದ್ ದಾಲಾ ಆವಂದ್, ಯಾನ್ ಬಾಕಿದಕ್ಲೆರ್ದ್ ತಿರ್ತ್, ಬದ್ಕೆ ದಾಲಾ ಇಜ್ಜಿ, ಎನನ್ ಏಲ್ರ್ಲಾ ಮೋಕೆ ಮನ್ಪುಜೆರ್. ಇಂಚಿತ್ತಿ ಅಲೆಚನೊಲು ಅಪಗಪಗ ಆವೊಂದುಪ್ಪುನಿ. ಆ ಸಂದರ್ಭೊನು ತೋಜಾಯೆರೆ ಆವಂದೆ ಬುಲಿಪುನಿ, ನಿದ್ರೆ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುನಿ, ನಿದ್ರೆ ಬತ್ಂಡಲಾ ರಡ್ಡ್ ಮೂಜಿ ಗಂಟೆಗೊರ ಎಚ್ಚೆರಿಗೆ ಆಪುನಿ. ಜೊಲ್ಪುಮುಟ್ಟ ನಿದ್ರೆ ಬರಾಂದೆ ಉಪ್ಪುನು, ತರೆಬೇನೆ, ಮೈ ಕೈ ಪುಲೆಪುನಿ, ಜೀರ್ಣ ಆವಂದೆ ಉಪ್ಪುನು, ಸರ್ರೊದ ದಿನ್ನ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುನು, ಕಾಂಡೆ ಬೇಲೆಗ್ ಪೋಯೆರೆ ಉದಾಸೀನ, ದಾದಾಂಡ ನಿರ್ಧಾರ ದೆತೊನೆರೆ ಬೊಕ್ಕ ಪನಿಯೆರೆ ಬಂಜ ಆಪುನಿ, ಮನ್ಪಿ ಬೇಲೆನ್ ಕೊಸಿಟ್ ಮನ್ಪೆರೆ ಆವಂದಿಲೆ, ಬೇಲೆ ಮುಗಿಯಂದಿನ ಕರಕರಿ, ದಾದನೊ ತಪ್ಪುಮಂತೆ ಅಯಿತ ಶಿಕ್ಷೆ ಅನ್ಭವಿತೊಂದುಲ್ಲೆ ಪನ್ಪುನ ತಪ್ಪು ಭಾವೊ, ಜೂವನನೇ ಬೊಡ್ಚಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ

ಮನ್ಪುಗ ಪನ್ಪುನ ಆಲೋಚನೆ.

**ಕರಕರಿ (ಖಿನ್ನತೆ)ದ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೇತೆ ಸೀಕುಲು**

- Phobia, anxiety ಪೋಡಿಗೆ, ಗಾಬಿರಿ ಎಚ್ಚಾಪುನಿ
- ಸೀಕ್ ಬರ್ಪುಂಡಾ ದಾನ್ನ ಪನ್ಪಿ ಸಂಕಲ್ಪು.
- ಜನಕುಲೆಡ, ಕಂಡನಿ/ಬೊಡೆದಿ ನಡುಟು ಸಂಶಯೊ ಪುಟ್ಟುನಿ.
- ಏರಾ ಕೆರ್ಯೆರೆ ತೂಪೆರ್, ಮಾಟ ಮಂತ್ರ ಮನ್ಪುವೆರ್‌ಂದ್ ಸಂಶಯೊ.
- ಬೆರಂತ್ ಸೀಕ್ (ಗೀಳು ರೋಗ) ಮಂನ್ತಿನೆನೇ ಕುಡ ಕುಡ ಮನ್ಪೊಂದೇ ಉಪ್ಪುನಿ.
- ಗಂಗರ, ಅಮಲ್ ದೆತೋನುನಿ, ಕಲ್ಜ(ಲಿವರ್) ಬೊಕ ನರಂಬುದ ಬಾದೆಗ್ ಬೂರುನಿ.
- ಚೀಪೆಪಡಿಕೆ (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್), ನೆತ್ತೆರ್ಪಾರುನ (ರಕ್ತದೊತ್ತಡ) ಸೀಕುಲು ಎಚ್ಚಾಪುಂಡು.
- ತೆನಸ್ ಸರಿಯಾವಂದೆ ಚರ್ಬಿ (ಕೊಬ್ಬು) ಎಚ್ಚಾಪುನಿ.

**ನೆವನೊಲು**

- ನರಂಬುಡು ಆಪುನ (ರಾಸಾಯನಿಕ ) ಎಚ್ಚಿಕಮ್ಮಿ ಖಿನ್ನತೆ ಬಾದೆಗ್ ನೆಪ ಆಪುಂಡು. ಸೆರಟೋನಿನ್, ನಾರ್ ಎಪಿನೆಫ್ರೀನ್, ಡೊಪಮಿನ್ ಪನ್ಪುನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಮ್ಮಿ ಆನಗ ಮನಸ್ಸ್ ಅದ್ರೆರೆ ನೆಪ ಆಪುಂಡು.
- ಸಂತಾನೊಡು (ಅನುವಂಶಿಕ) ಇತ್‌ಂಡ ಬರ್ಪುನ ಸಾಧ್ಯೊ ಉಂಡು.
- ನರಂಬುಡು ನೆತ್ತೆರ್ ಗಟ್ಟಿಕಟ್ಟುನಿ, ಪಾರ್ಕಿಸನ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೀಕ್‌ಲಾ ಖಿನ್ನತೆಗ್ ಇಡೆ ಕೊರ್ಪುಂಡು.
- ಮಿತಿದಾಂತಿ ಗಂಗರ, ಅಮಲ್ ದೆತೊನುನಲಾ ಖಿನ್ನತೆ ಸೀಕ್‌ಡೇ ಆದುಪ್ಪು.
- (ವೈಫಲ್ಯ) ಸೋಪುನಲಾ ಈ ಸೀಕ್‌ಗ್ ನೆವನ ಆದುಪ್ಪು.

**ಮಾನನೆ**

- ಮುಟ್ಟೊಡು ಪಾತೆರಕತೆ (ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ), ಹಿಂಜರಿಕೆ (ನಕಾರಾತ್ಮಕ) ದ ಆಲೋಚನೆನ್ ಕಲೆಪುನಂಚ ದೈರದ ಪಾತೆರೊಡು ಮನಸ್ ತಿರ್ಗಾವುನಿ, ಜೂವನಡ ನಡಪಿಂಚಿ ಕಯಿಪೆ ಅನ್ಪಗೊನು ಪಂಡ್ದ್ ಅಯಿನ್ ಮರಪೆರೆ ಅತ್‌ಂಡ ಬೇತೆ ಸಾದಿಯೆ ಅಲೆಚನ ಮನ್ಪುಲೆಕ ಪಂಡ್ದ್ ಕೊರ್ಪುನಿ.
- ಕಡಿದಿನ ಸಂಬಂಧೊಲೆನ್ ಕುಡ ಗೋಡ್ಯಾವುನಿ, ತಪ್ಪು ಅಲೆಚನನ್ ಸರಿ

ಮನ್ಪುನು ಅತ್‌ಂಡ ಬುಡ್ಪುನೆನ್ ಪಂಡ್ದ್ ಕೊರ್ಪುನಿ. ನಿಜ್ಕೊದ ಬೇಲೆ ಮನ್ಪುಲೆಕ ಸರಿಮನ್ಪುನಿ ಬೊಕ ಬೇಲೆಡ್ ತೊಡಗಾವುನಿ.

**ತೋರಿಕೆದ (ಸಜ್ಞಾತ್ಮಕ ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) (CBT) ಮಾನನೆ**

- (Supportive psycho therapies) (ಪೂರಕ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಮನಸ್ಗ್ ಬೋಡಾಯಿನ ಮಾನನೆ.

**ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ**

ಇಂಚ ಬದಲಾಯಿನ ಮನಸ್ಸನ್ ಸಾದಿಗ್ ಕನಯೆರೆ ಬಾಮ್ಯುನ ಪಾತೆರಕತೆ, ಮರ್ದ್ ಮಾನನೆದ ಅಗತ್ಯೊ ಉಂಡು.

**ಮರ್ದ್**

ಆಂಟಿ ಡಿಪ್ರೆಸೆಂಟ್ ಮರ್ದುಲು ಮಸ್ತ್ ಎಡ್ಡೆ ಆಪುಂಡು. ಉಂದು ಮೆದುಳುದ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಲೆನ ಎಚ್ಚಿಕಮ್ಮಿನ್ ಸಮ ಮನ್ಪುನ ಬೆಲೆ ಮನ್ಪುಂಡು.

ಮರ್ದ್‌ನ್ ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞೆರೆನ ಪಾತೆರ ಕೇನೊಂದು ದೆತೊನುನ ಎಡ್ಡೆ. ಎಚ್ಚಾದ್ 6ರ್ದ್ 9 ತಿಂಗೊಲು ಮುಟ್ಟ ಬೈದ್ಯೆರ್ ಪಂಡಿಲೆಕ ಮಾನನೆ ಮಂತ್‌ಂಡ ಈ ಸೀಕ್‌ನ್ ತಲ್ಪೊಲಿ ಬೊಕ ಅಯಿದಾ‌ಪುನ ಗಂಡಾಂತ್ರೊ ಕಮ್ಮಿ ಮಂತೊನೊಲಿ.

# ಎಲು ತರೆಯುನಿ (OSTEOPOROSIS)
# (ಪತ್ತ್ ಪದಿನಾಜಿ ಸವಾಲುಲು)

**ಡಾ| ಕೆ. ರಾಮಚಂದ್ರ ಕಾಮತ್**
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕೆರ್, ಎಲು ಬೊಕ ಕೀಲ್‌ದ ವಿಭಾಗೊ, ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ಕುಡ್ಲ

**ಎಲು ತರೆಯುನಿ ಪಂಡ ದಾದ? (ಎಲುಗೀಲುರಿತ)**

ಎಲು ತರೆಯುನಿ ಅತ್‌ಂಡ ಎಲು ಕುಂಬಾಪುನಿ ಪಂಡ ಎಲುತ ಬಲ (ಸಾಂಧ್ರತೆ, ಘನತ್ವ) ಕಮ್ಮಿ ಆಪುನಿ, ಅತ್‌ಂಡ ಎಲು ತುರಿಯುನೀಂದ್ ಅರ್ಥ ಮಂತೊನೊಲಿ.

**ಈ ಸೀಕ್‌ದ ಲಕ್ಷಣೊಲು ದಾದ?**

ಈ ಸೀಕ್‌ನ್ ಮನಿಮಂಬು ದಾಂತಿನ ಸೀಕ್ (Silent Endemic) ಪಂಡ ತಪ್ಪಾವಂದ್. ಎಲು ಪೊಲಿಯಿನೇಟ ದಾಲಾ ತೋಕೆನೇ ಇಜ್ಯಂದೆ ಒರೋನೆ ತನ್ನಾತಿಗೆ ಅತ್ತ್‌ಂಡ ಮೆಲ್ಲ ಕಾರ್ ಜಾರ್ದ್ ಬೂರ್‌ಂಡ ಎಲು ಪೊಲಿಂಡ ಅಪಗ ಈ ಸೀಕ್ ಉಂಡೂಂದು ತೆರಿದ್ ಬರ್ಪುಂಡು. ಮುಂಗೈತ ಎಲು (Colors Fracture), ಸೊಂಟದ ಎಲು (Fracture been of femur) ಅತ್‌ಂಡ ಕೂಟು ಜಾರುನಿ, ಬೆರಿ ಮುಳ್ಳು (Vertebral body) ಪೊಲಿಯುಂಡು.

ಎಲು ಬೇನೆ, ಗೂನು ಬೆರಿ, ಎತ್ತರ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುನಿ, ಕೈ ಕಾರ್ ಪುಲೆಪುನಿ, ಪಿದಯಾಪುನ ಉಂತಿನ ಪೊಂಜನಕ್ಲೆಡ್, ಪ್ರಾಯದಕ್ಲೆಡ್ ಉಂದು ಹೆಚ್ಚಾದ್ ತೋಜಿದ್ ಬರ್ಪುಂಡು. ಎಲುತ ಬಲ ಕಮ್ಮಿ ಆತಿನ ಗೊತ್ತಾಪುನಿ ಅವು ಪೊಲಿಯಿಬೊಕ್ಕನೇ.

**ಎಲು ತರೆಪುನಿ ದಾಯೆಡ್?**

ಎಲು ತರೆಪುನೆಟ್ ರಡ್ಡ್ ಇದೊ ಉಂಡು.

- ಆಂಜನಕ್ಲೆಗ್ ಪ್ರಾಯ ಆಯಿಬೊಕ್ಕ (ಪರಬೆರಾನಗ) ಎಲು ತರೆಪುಂಡು (Senile Osteoporosis)
- ಪೊಂಜನಕ್ಲೆಗ್ ಪಿದಯಾಪುನ ಉಂತಿ ಬೊಕ್ಕ ಎಲು ತರೆಯುಂಡು (Menopausal Osteoporosis).

- ಪಿದಯಾಪುನ ಉಂತುನಗ (Menopause) ಎಲುತ ಬಲ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುಂಡು. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ದ ಜಪ್ಪೆಲ್ ಆಪುನವುಲು ತರೆಯೆರೆ ಸುರುವಾಪುಂಡು. ಎಲು ಬುಲೆಪುನ ಜೂವಕೋಶ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುನಿ ಬೊಕ ಅಯಿತ ಬೆನ್ಪಾಟ ಕಮ್ಮಿ ಆನಗ ಪೊಂಜನಕ್ಲೆಡ್ ಎಲು ತರೆಯೆರೆ ಸುರುವಾಪುಂಡು. ಅಂಚೆನೆ ಪರಬೆರೆಡ್ಲಾ ಈ ಸೀಕ್ ತೋಜಿದ್ ಬರ್ಪುಂಡು. ವ್ಯಾಯಾಮ ದಾಂತೆ, ತೆನಸ್‌ಡ್ ಸುಣ್ಣದಂಶ (ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ) ಬೋಕ ವಿಟಮಿನ್. ಡಿ. ಆಜುನೆಟ್ ಅತ್ತಂದೆ ಬೇತೆ ಕಾರಣೊಡುಲಾ ಎಲು ಕುಂಬಾದ್ ತುರಿದ್ ಪೊಲಿಯುಂಡು.

**ಎಲು ತರೆಪುನೆಟ್ ಆಪುನ ಅಪಾಯೊಲು (Risk factors) ಓವುಮಾತಾ?**

ಬೇತೆ ಬೇತೆ ಸೀಕ್‌ಡ್ಲಾ ಎಲು ತರೆಯೆರೆ ಸಾಧ್ಯವುಂಡು.

**ಉದಾರ್ಮೆ:**

- ಕುಟುಮೊರ್ದು ಬರ್ಪುನ (ಅನುವಂಶಿಯ)
- ಸುಣ್ಣದಂಶ (ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ.) ಕಮ್ಮಿ ಇತ್ತಿನ ತೆನಸ್‌ಡ್, ವ್ಯಾಯಾಮದಾಂತೆ (ಮನಿಪಂದೆ ಕುಲ್ಲೊಂದಿತ್‌ಂಡ), ಮೆಯಿಕ್ ದೊಂಬು ಬೂರಂದೆ ಇತ್‌ಂಡ, ಚೀಪೆ ಪಡಿಕೆ ಇತ್‌ಂಡ, ಗಳಗಂಡ ಸೀಕ್‌ದಕ್ಲೆಡ, ಉಬ್ಬಸ ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆಡ್, ಸುಮಾರು ಸಮಯದಿಂಚಿ ದಿಂಚ ಅಮಲ್ ಗಂಗಸಾರ ಪರ್ಪುನಕ್ಲೆಡ, ಪುಗೆ ಒಯಿಪುನಿ, ಪುಗೆರೆ ತಿನ್ಪುನಿ, ಸ್ಟೀರಾಯಿಡ್, ಡೈಯುರೆಟಿಕ್ಸ್‌ದಂಚಿನ ಮಾತ್ರೆ ಸುಮಾರ್ ಸಮಯೊಡು ದೆತೊನುನಿ, ಲೆಕ್ಕಜ್ಯಂದೆ ಸೋಡ ಪರ್ಪುನಿ (ಕಾರ್ಬೋನೇಟೆಡ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್), ಮಿರೆ ಬೊಕ ಪಡಿಕೆದ ಪಿಂಡದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ತಿನಕ್ಲೆಡ್ ಎಲು ತರೆಪುನೆನ್ ಎಚ್ಚಾದ್ ತೂವೊಲಿ.

**ಈ ಸೀಕ್‌ನ್ ಮಾನ್ಯುನಿ ಎಂಚ?**

- ಎಲು ಪೊಲಿಂಡ ಪಕ್ಕ ಪಕ್ಕ ಮಾನನೆ ಕೊರೊಡು (Treatment of fracture).
- ಮಾನನೆರ್ದ್ ಬೊಕ್ಕ ಸರಿಯಾದ್ ಸುಣ್ಣದಂಶದ (ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ) ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮಾತ್ರೆಲೆನ್ ದೆತೊನೊಡು.

**ಬೇತೆ ಮರ್ದ್ ದಾದ?**

- ಕಾಲ್ಸಿಟೋನ್ ಸ್ಪ್ರೇ ಬೊಕ ಕುತ್ತು ಮರ್ದ್ (ಇಂಜೆಕ್ಷನ್)
- ಕಾಲ್ಸಿಟ್ರಿಯಾಲ್ ಮಾತ್ರೆ
- ಬಿಸ್ ಪೋಸ್ಪ್ ನೇಟ ಮರ್ದ್
- ಟೆರಿಪಾರಟೈಡ್ ಕುತ್ತು ಮರ್ದ್
- ಹಾರ್ಮೋನು ಪಿರ ದಿಂಜಾವುನಿ(Hormone Replacement Therapy)

**ನಮ್ಮ ದೇಶೊಡು ಈ ಸೀಕ್ ಎಚ್ಚಾಯೆರೆ ದಾದ ಕಾರಣೊ?**

- ವರ್ಷ ಪೋಯಿಲೆಕ ನಮ್ಮ ಜನಸಂಖ್ಯೆದ ಮಲ್ಲ ಪಾಲ್ ಪರಬೆರ್ ಆಪೆರ್
- ಸೋಡಾದಂಚಿನ ಅಂಗದನೆ ಎಚ್ಚ ಗಲಸುನಿ
- ಮೆಯಿ ಪೊಡಿ ಆವಂದೆ ಕುಲ್ಲಿನವುಲೇ ಕುಲ್ಲುನ ಜೂವನ.
- ಗಂಗಸಾರ, ಪುಗೆ ಒಯಿಪುನ, ಪುಗರೆ ತಿನ್ಪುನ ಎಚ್ಚಪುನಿ.

**ಈ ಸೀಕ್‌ನ್ ಗುರ್ತ ಪತ್ತುನ ಸಾದಿ ಓವು?**

"(ಬಿ ಎಮ್ಡಡಿ") ಎಲುತ ಬಲ ಲಪ್ಪೆರೆ ಮನ್ಪುನ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಡ್ ಎಲುತ ಬಲನ್ ಲಪ್ಪೆರೆ ಆಪುಂಡು. ಈ ಅಲ್ತಡ್ ಮೂಜಿ ನಮುನೆ ಉಂಡು.

- ಎಲುತ ಸಮ ಬಲ (ಸಾಂದ್ರತೆ) ( Normal)(_1to+1)
- ಬಲ ಕುಂದಿನ ಎಲು (Osteopenia)(_1 to_2.5)
- ಎಲು ಗೋಲೆ ಆಪುನಿ (Osteoporosis)(_2.5 ದ್ ಕಮ್ಮಿ)
- ಬೊಕ್ಕೊಂಜಿ ನಿಘಂಟ್‌ದ ಸಾದಿ ಪಂಡ ಡೆಕ್ಸಾ ಬೋನ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್(Dexabone scan). ಆಂಡ ಉಂದು ತಿಕ್ಕುನಿ ಬಾರಿ ಕಮ್ಮಿ.

**ಈ ಸೀಕ್ ಬರಾಂದಿಲೆಕ ತಲ್ಪುನೆಂಚ?**

ಪೊರ್ತುಗು ಸರಿಯಾದ್ ಬೋಡಾಯಿನಾತೇ ತೆನಸ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇತ್ತಿನ ತೆನಸ್ ದೆತೊನೊಡು. ಪುಗೆ, ಪುಗೆರೆ, ಅಮಲ್ ದೆತೊನುನೆನ್ ಬುಡೊಡು. ಸರಿಯಾಯಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ, ದೊಂಬುಗು ಮೆಯಿ ಒಡ್ಡಾವೊಡು. ಬೈದ್ಯೆರ್ ಪಂಡಿಲೆಕ ಮಾತ್ರೆ ದೆತೊನೊಡು. 50 ವರ್ಷ ಕರಿನಕುಲು ಅಕ್ಲೆನ ಎಲುತ ಗಟ್ಟಿ (ಸಾಂದ್ರತೆ) ತನ ತೆರಿಯುನ BMD ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮನ್ಪಾವೊಡು.

**ಪಿದಯಾಪುನ ಉಂತಿನ ಪೊಂಜನಕುಲು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆ ದೆತೊನೊಡಾ?**

ಅಂದ್, ದಾಯೆಪಂಡ ಕಮ್ಮಿ ತೆನಸ್ ದೆತೊನುನ ಬೊಕ ಬೇತೆ ಸೀಕ್‌ಡ್

ತೆನಸ್ ದೆತೊನೆರೆ ಆವಂದೆ ಇತ್ಂಡ ಅಪಗ ಬೈದ್ಯೆರ್ ಪಂಡಿಲೆಕ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ದೆತೊನುನ ಅನಪತ್ಯ ಉಂಡು.

**ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬೊಕ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಎಚ್ಚ ಇತ್ತಿನ ತೆನಸುಲು ಓವುಮಾತಾ?**

ಪುಲ್ಲಜಿಪುದಕ್ಲೆಗ್ ಪೆತ್ತದ ಪೇರ್, (ಸೋಯಾ) ಪೇರಬರೆ, ಕೊಜಪು, ಬೊಲ್ನೈ, ಪೆರ್ಮ (ಪನ್ನೀರ್) ಪೇರ್‌ದ ಬಾವೆ, ಬೀನ್ಸ್, ಪಜ್ಜಿ ಕ್ಯಾಬೇಜ್, ಬೆಯಿಪಾದಿನ ಪೂ (ಹೂ ಕೋಸು), ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಬಟಾಣಿ, ಪದ್ಪೆ, ರಾಗಿ, ಕೆರೆಂಗ್ ಉಂದೆಟ್ ಮಾತಾ ಎತ್ಲಾ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ತಿಕ್ಕುಂಡು.

ಮಾಸ ತಿನ್ಪುನಕ್ಲೆಗ್ ಮೀನ್, ಕೋರಿ ಬೊಕ ತೆತ್ತಿ, ಮಾಸ ಅತ್ತಂದೆ ಬೇತೆ ಮುರ್ಗದ ಎಲುಬೊಕ ಮಾಸಡ್ ದಿಂಜ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ತಿಕ್ಕುಂಡು.

# ತಿಗಲೆ ಪುಡವುನೆರ್ದ್ ಗೆಲ್ಪುನ ಸಾದಿ
# (ಹೃದಯಾಘಾತ ಗೆಲ್ಲುವ ಬಗೆ)

**ಡಾ। ಕೆ. ಮುಕುಂದ್**
ಹೃದಯರೋಗ ತಜ್ಞೆರ್, ಓಮೇಗಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕುಡ್ಲ

**ಡಾ। ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್ ಉಳ್ತೂರು**
ಕುಟುಂಬ ಬೈದ್ಯೆರ್, ಕುಲಾಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸೆಂಟರ್, ಕುಡ್ಲ.

ಲೋಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೂಟದ ಒಂಜಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರೊ ಪ್ರಕಾರೊ ಭಾರತ ದೇಶೊ 2020ಗಾನಗ ತಿಗಲೆ ಪುಡಪ್ ಸೈಪುನ ಬೊಕ ಬಾದೆಗ್ ಬೂರುನ ರಾಷ್ಟ್ರಲೆನ ಸಾಲ್‌ಡ್ ದುಂಬು ಉಪ್ಪುಂಡು ಪನ್ಪುನ ಕಟು ಸತ್ಯ ತೋಜಿದ್ ಬಯಿದ್‌ಂಡ್. ಇತ್ತೆಲಾ ಉಡಲ್ಗ್ (ಹೃದಯ) ಸಂಬಂಧೊ ಪಟ್ಟಿನ ಸೀಕುಲು ಭಾರತೊಡು ಬಾರೀ ಎಚ್ಚ ಜನಕ್ಲೆಗ್ ಬಾದೆ ಕೊರೊಂದುಪ್ಪುನ ಸೀಕ್.

ಉಡಲ್ದ ಸೀಕ್ ಪಂಡಿಸಾತಿಗೆ ಪೋಡ್ಯುನ ತಿಗಲೆ ಪುಡವುನ (ಹೃದಯಾಘಾತ) ಬೊಕ ತಿಗಲೆದ ನೆತ್ತೆರ್ದ ನರಂಬುಲೆಗ್ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಿನ ಸೀಕ್‌ಲೆನ ನೆನೆಪಾಪುಂಡು. ಆಂಡ ಅವ್ವತ್ತಂದೆ ಉಡಲ್ಗ್ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಿನ ಸಂತೆಸಿರ್ದ್ (ಅನುವಂಶಿಕ) ಬರ್ಪುನ ಸೀಕುಲು, ಉಡಲ್ದ ಅದೆನ್ ಕರಪುನ ರುಯಾಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಸೀಕುಲು, ಉಡಲ್ದ ಸೋಂಕು ಅತ್ತಂದೆ ಉಡಲ್ದ ಬೊಟ್ಟಾಟೊಗು ಬೋಡಾಯಿನ ಉಡಲ ಬೆಪ್ಪು (ಹೃದಯದ ವಿದ್ಯುತ್)ದ ಬೇಲೆದ ಎರ್ತೆ ಜಪ್ಪೆಲ್‌ನ್ ಪಂಡ್ದ್ ಸೈಯ್ಯೆರೆ ಅತ್‌ಂಡ ಬಾದೆಡ್ ಬೂರುನ ಸಾದ್ಯ ಉಂಡು.

ತಿಗಲೆ ಪುಡವುನ (ಹೃದಯಾಘಾತ) ಒಂಜಿ ಜೀವಸಂಕಡದ ಸೀಕ್, ಉಂದು ಹೃದಯದ ನೆತ್ತೆರ್ದ ನರಂಬುದ ಬೇಲೆಡ್ ಆಪುನ ಎಚ್ಚಿಕಮ್ಮಿಡ್ ಬರ್ಪುನ ಸೀಕ್. ಉಡಲ್‌ದ ಚೀಲಡ್ ದಿಂಜುನ ನೆತ್ತೆರ್ನ್ ಜೂವದ ಮಾತಾ ಅಂಗೊಲೆಗ್ ಬೋಡಾಯಿನಪಗ, ಬೋಡಾಯಿನಾತ್, ಪಕ್ಕ, ಪನಿಲಾ ಏಲ್ಯ ದೆಪ್ಪಾಂದೆ ಎತ್ತಾದ್ ಸರ್ರನ್ ಗೆಲ್ಮೆನ ದೀಪುನ ಬೇಲೆ ಜೂವಮಾನ ಇಡೀ ಮನ್ಪುನ ಉಡಲ್ಗ್‌ಲಾ ನೆತ್ತೆರ್ ಬೋಡು ಪನ್ಪುನ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ ಎಚ್ಚಿನಕ್ಲೆಗ್ ಗೊತ್ತಿಜ್ಜಿ. ಅಂಚಾದ್ ಉಡಲ್ಗ್ ಬೋಡಾಯಿನ ನೆತ್ತೆರ್‌ನ್ ಒದಗಾದ್, ಉಡಲ್ದ ಘುನಿಪು, ಎರ್ತೆ ಜಪ್ಪೆಲ್ ಬೊಕ ಬಾದೆನ್ ತಲ್ಪುನ, ಉಡಲ್ದ ನೆತ್ತೆರ್ದ ನರಂಬುನು

ಕೋರೋನರಿ ರಕ್ತ ನಾಳಂದ್ ಆಂಗ್ಲ ಬಾಷೆ ಬೊಕ ಬೈದ್ಯೆರೆ ಬಾಷೆಡ್ ಪನ್ಪೆರ್. ಪಸಂತ್ರೊಡು ವರ್ಷಗಟ್ಲೆ ನೀರ್ ಪರಿಪುನ ಕಣಿಟ್ ಕುರೆ ಕಜವು ದಿಂಜಿದ್ ಕಣಿ ಅಡೆಯಿಲೆಕ ಕೋರೋನರಿ ನರಂಬುಡುಲಾ ಪಾಕ ವರ್ಷ ನೆತ್ತೆರ್ ಪರಿತ್ ದಾನಗ (ಮೇದಸ್ಸು), ಚರ್ಬಿ (ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್) ಗಂಗಸಾರ ಪರ್ಬುನಕ್ಲೆಡ, ಪುಗೆ ಒಯಿಪುನಕ್ಲೆಡ, ಅತ್ತಂದೆ ಬೇತೆ ದಾಲ ಅಪ್ರಪೊದ ಕಾರಣೊಡು ಒಂತೆ ಅತ್ಂಡ ಪೂರ ಮುಚ್ಚಿಂಡ, ಇಂಚಾನಗ ಸರ್ರೊಗು ನೆತ್ತೆರ್ ಪರಿಪುನ, ಬೇಲೆಡ್ ತಲ್ಪು ಆದ್ ಉಡಲ್ಗ್ ಬೊಕ ಉಡಲ್ದ ಮಾಸ ಮುದ್ದೆಲೆಗ್ (ಮಾಂಸಖಂಡ) ನೆತ್ತೆರ್ನ್ ಪಾರಾಯೆರೆ ಬೋಡಾಯಿನ ಬಲ ಬೊಕ (ಆಮ್ಲಜನಕ) ಗಾಳಿ ತಿಕ್ಕಂದೆ ಆನಗ ತಿಗಲೆ ಪುಡವುಂಡು (ಹೃದಯಾಘಾತ), ತಿಗಲೆಡ್ ಬೇನೆ ತೋಜುಂಡು. ಪೊರ್ತುಗು ಸರಿಯಾಯಿನ ಮಾನನೆ ತಿಕ್ಕಿಜಿಂಡ ನೆತ್ತೆರ ಪರಿಪು ಉಂತುದು ಜೂವ ಪೋಪುನ ಸಂದರ್ಭ ಉಂಡು. ಆಂಡ ಜೂವದ ಬಾಕಿ ಅಂಗೊಲೆರ್ದ್ ಉಡಲ್ ಬೇತೆನೆ ಆಯಿನ ಅಂಗೊ. ಒಂತೆ ಉಪ್ಪು, ಪುಳಿ, ಕಾರ ಎಚ್ಚ ಆಂಡಲಾ ಉಡಲ್‌ರ್ದ್ ಏತೋ ಮಲ್ಲೆ ಅಂಗೊ ಆಯಿನ ತೆನಸ್ದ ಚೀಲ (ಜಠರ) ತಡೆಯೆರೆ ತೀರಂದೆ ಬುಲಿಪೆರೆ ಸುರುಮನ್ಪುಂಡು. ತೆನಸ್ದ ಚೀಲೊಡು ಅತ್ಂಡ ಬಾಯಿಡ್ ಎಲ್ಯೊಂಜಿ ಪುಡಿ ಆಂಡಲಾ ಮಲ್ಲ ಗಂಡಾತ್ರೊನೇ ಆಯಿಲೆಕ ಅವು ನಮನ್ ಪೊಡಿಕಟ್ಟಾವುಂಡು. ಆಂಡ ಉಡಲ್ ಪೆದ್ದಿ ಅಪ್ಪೆ ಜೋಕುಲೆನ್ ತಾಂಕುಲೆಕ, ಬೇನೆ ನಿಂಗ್ದ್ ಬದುಕುನಲೆಕ ಉಡಲ್ದ ನರಂಬುಲು ಪೂರಾ ಅಡೆಪುನಡೆ ಮುಟ್ಟಲಾ ಉಡಲ್ ಓವ್ವೇ ತೋಕೆನ್ ತೋಜಾವುಜಿ (50%. ಅರೆವಾಸಿ ಅಡೆನಗ ನೆತ್ತೆರ್ದ ಪರಿಪುಡು ಒವ್ವೇ ಎತ್ವಾಸಿ ತೋಜಿದ್ ಬರ್ಪುಜಿ.ಆಂಡ ಈ ಅಡೆಪು 50ರ್ದ್ 90 ಬಾಗೊದಾತ್ ಮುಚ್ಚಿನಗ ಉಡಲ್ಗ್ ಧನಿಕೆ ಬೂರುನ ಬೇಲೆ ಮನ್ಪುನಗ ಉಡಲ್ದ ಬೇನೆ ಲಕ್ಕೆರೆ ಸುರುವಾಪುಂಡು. ಉಂದೆನ್ ಗುಮನ ಮಂತಿಜಿಂಡ ಉಡಲ್ದ ಪೆಟ್ಟ್ (ಹೃದಯಾಘಾತ) ಆಪುಂಡು. ನಂಕ್ ತೆರಿಯಂದಿಲೆಕ ಉಲತುಲಯಿ ಗುಮುಲುದು, (ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿ) ಬೆಚ್ಚ ಏರ್ದ್ ಕಡೆಕೊಂಜಿ ದಿನ ಪುಡವುನಲೆಕ ಸುದ್ದಿಜ್ಯಂದೆ ಉಡಲ್ದ ಬಾದೆ ಜೋರಾದ್ ಉಡಲ್ ಕೈ ಕೊರ್ದು ಪೋವು. 30%ದಾತ್ ಅಡೆಯಿನ ನೆತ್ತೆರ್ದ ನರಂಬು ಯಾಪ ಪೂರಾ ಅಡೆಪುಡೂಂದು ನಿಘಂಟ್ ಪನಿಯೆರೆ ಆಪುಜಿ. ಈ ಅಡೆದಿನ ಜಾಗೆಡೇ ನೆತ್ತೆರ್ ಗಟ್ಟಿ ಆವು. (ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್) ಚರ್ಬಿ ಬೊಕ ಬೇತೆ ಕಾರಣೊಡು ನೆತ್ತೆರ್ದ ನರಂಬು ಪೂರಾ ಮುಚ್ಚುನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಡು. ಇಂಚಿತ್ತಿ (ಕ್ರಿಟಿಕಲ್)ತುರ್ತದ ಪೊರ್ತುಡು ಉಲತುಲಯಿ ಬೆಯಿಪುನ ನರಮಾನಿಲೆಕ ತಿಗಲೆ ಮೆಲಾನೆ ಬೇನೆ ತೋಜಾವುಂಡು. ಅಯಿನ್ ಅಂಜೈನಾ ಪೆಕ್ಟೋರಿಸ್ (Angina Pectoris)ಂದ್ ಪನ್ಪೆರ್. ಈ ಬೇನೆ ತೆರಿಯಂದಿಲೆಕ ಉಪ್ಪು, ಬೊಕ

ಕೆಲವು ಸರ್ತಿ ಗಾಬಿರಿ ಆಪುನಾತ್ ಜೋರುಪ್ಪೆರೆಲಾ ಯಾವು.

**ತಿಗಲೆ ಪುಡವುನ (ಹೃದಯಾಘಾತ) ಲಕ್ಷಣೊಲು**

- ರಪಕ್ಕ ಬರ್ಪುನ ತಿಗಲೆ ಬೇನೆ
- ಏರಾ ನಮನ್ ಬಲವಂತೊಡು ದಂಬು ಕಟ್ಟಾಯಿಲೆಕ ಆಪುನಿ
- ಉಡಲ್ಡ್ ಪೊಜಂಕಿಲೆಕ ಆಪುನಿ
- ತಿಗಲೆದ ಮಿತ್ತ್ ದಿನ್ನ ಬೂರಿಲೆಕ ಆಪುನಿ
- ತಿಗಲೆ ಬೊಕ ದೊಂಡೆಡ್ ಉರಿ ಬೊಕ ಒಯಿತಿಲೆಕ (ಪುಲೆಚ್ಚೆಲ್) ಆಪುನಿ
- ಉಸುಲು ಕಟ್ಟಿಲೆಕ ಆಪುನಿ
- ಕಂಟೆಲ್, ಪುಗೆಲ್, ರೆಟ್ಟೆಗ್ ಪಸೆರುನ ಬೇನೆ
- ತರೆ ತಿರ್ಗುನಿ, ಕಕ್ಕ್‌ದ್ ಪೋಪುನಿ
- ಪೋಡಿಗೆ ಬೊಕ ಮೈ ಬೆಗರುನಿ

ಒರವೊರ ಈ ಮಿತ್ತ್‌ದ ಓವೇ ತೋಕೆ ದಾಂತೆ ಬಜೀ ನಿತ್ರಾಣ ಆದೇ ಉಡಲ್ದ ಪೆಟ್ಟ್ (ಹೃದಯಾಘಾತ) ಆವು. ಬೇನೆ ಇಜ್ಯಂದೆನೇ ಬರು. ಉಂದು ಸಾದಾರ್ಣ ಚೀಪೆ ಪಡಿಕೆ ಇತ್ತಿನಕ್ಲೆಡ ಬೊಕ ಪೊಂಜನಕ್ಲೆಡ ತೋಜಿದ್ ಬರ್ಪುಂಡು.

ಉಡಲ್ದ ಪೆಟ್ಟ್ 35 ವರ್ಷದ್ರ್ ಎಲ್ಯೆ ಆಂಜನಕ್ಲೆಡ ಬೊಕ 45 ವರ್ಷದ್ರ್ ಎಲ್ಯ ಪೊಂಜನಕ್ಲೆಗ್ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾದ್ ಬರ್ಪುಜಿ. ಆಂಡಾ ಚೀಪೆ ಪಡಿಕೆ ಇತ್ತಿನಕ್ಲೆಗ್, ದುಂಬು, ಸಂತೆಸಿಡ್ ಈ ಸೀಕ್ ಇತ್ತಿನಕ್ಲೆಗ್ ಪನಿಯೆರೇಪುಜಿ.

**ಉಡಲ್ದ ಬಾದೆ ಬೊಕ ಬೇನೆ ಆಂಡ ದಾದ ಮಸ್ಪೊಡು**

ಉಡಲ್ದ ಬಾದೆ, ತಿಗಲೆ ಬೇನೆ ಸುರುವಾಂಡ ಗಾಬಿರಿ ಆಪುನವು ನರಮಾನಿನ ಸಾಂಚ ಗುಣ. ಆಂಡಲಾ ಪೋಡ್ಯಂದೆ ತೆರಿದಿನ ಬೈದ್ಯೆರಡೆ, ಬೋಡಾಯಿನ ಮಾನನೆ ತಿಕ್ಕುನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗ್ ಬಲಿಪೊಡು, ಉಡಲ್ದ ಮಾನನೆಡ್ ಪುದರ್ ಪೋಯಿನ ಬೈದ್ಯೆರ್ ಇತ್ತ್‌ದ್ಲಾ ಬೋಡಾಯಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಉಪಕರಣ ಇಜ್ಯಂದಿನಡೆ ಪೋಂಡ ಕೈ ಮೊರಂಕನೆ ಪತ್ತೊಡಾವು. ಅಂಚಾದುಪ್ಪುನಗ ತಿಗಲೆ ಬೇನೆ ಆಂಡ, ಅತ್ತಂದೆ ಇಂಚಿಪ್ಪದ ಉಡಲ್ದ ಸೀಕ್ದ್ ನರೆಲುನಕುಲು. ಬೈದ್ಯೆರೆ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಡ್ ಬೈದ್ಯೆರ್ ಬರ್ಪುನೇಟ ಕಾಪುನ ಬುಡ್ದ್, ಮಾತಾ ಸೌಕರ್ಯೊ ಇತ್ತಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆದಂಚಿ ಬಲಿಪೊಡು. ತಸ್ಕುಲೆಗ್ ಇಂಚಿಪ್ಪ ಬೈದ್ಯೆರ್ ಪಂಡಿನ ಮಾತ್ರೆನ್ ದೆತೊನೊಡು. ಸೋರಿಬಿಟ್ರೇಟ್ (Sorbitrate) ಮಾತ್ರೆನ್ ನಾಲಾಯಿದ ಅಡಿಟ್ ದೀವೊನೊಲಿ. ಇ.ಸಿ.ಜಿ.ಡ್ ನಿಘಾಂಟ್ ಇತ್ಂಡ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಮಾತ್ರೆನ್

ನಿಂಗೊಲಿ. ಆಂಡಾ ಉಡಲ್ದ ಪೆಟ್ಟ್ ಆಯಿನ ಸುರೂತ ಒಂಜಿ ಗಂಟೆನ್ ಬಂಗಾರ್ದ ಎಲ್ಯಾಂದ್ ಪನ್ಪೆರ್. ಈ ಬಂಗಾರ್ದಂಚಿ ಪೊರ್ತುಡು ಅಡೆ ಇಡೆ ನಟ್ಟ ತಿರ್ಗ್‌ದ್ ಹಾಳ್ ಮನ್ಪುನೆರ್ದ್ ಸರಿಯಾಯಿನ ಬೈದ್ಯೆರಡೆ, ಅತ್‌ಂಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗ್ ಪೋದು ಜೂವ ಒರಿತೊನೊಲಿ. ಇಂಚ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗ್ ಪೊನಗನೇ ಕುಟುಂಬೊದ ಬೈದ್ಯೆ ಅತ್‌ಂಡ ತನ್ಕುಲೆನ ದುಂಬುದ ಬೈದ್ಯೆರೆಡ್ ಪಾತೆರೊಂದು ದಾದ ಮನ್ಪೊಡೂಂದು ಕೇಂದ್ ತೆರಿಯೊನೊಲಿ. ನಿಕುಲು ಪೋಪುನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಡ್ ಇ.ಸಿ.ಜಿ., ಎಂಜಿಯೋಗ್ರಾಮ್, ಎಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟ್‌ದಂಚಿನ ಸವಲೊತ್ತ್ ಇತ್‌ಂಡ, ಪಕ್ಕ ಪಕ್ಕ ನೆತ್ತೆರ್ ಗಟ್ಟಿಕಟ್ಟಿನೆನ್ ಸಮ ಮನ್ಪೊಲಿ. ಬೊಕ ಪೆಟ್ಟಾಯಿನ ನೆತ್ತೆರ್ದ ನರಂಬುಲೆನ್ ಎಂಜ್ಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಮಂತ್‌ದ್ ಸರಿ ಮನ್ಪೊಲಿ. ಈ ಪೋರ್ತುಡು ಸರಿಯಾಯಿನ ಮಾನನೆ ತಿಕ್ಕಾಂದೆ ಪೋಂಡ 25%ದಾತ್ ಸೀಕ್ದಕುಲು ಜೂವನ್ ಕಲೆಯೊನುವೆರ್. ತಿಗಲೆ ಪುಡಯಿನ (ಹೃದಯಾಘಾತ) ಕ್ಲೆನ್ ಜೂವಪ್ಪ ಒರಿಪುನ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಗುರಿ ಅತ್ತಂದೆ ಉಡಲ್ದ ಪೆಟ್ಟ್‌ಡ್ ಜೂವದ ಅಂಗೊಲೆಗ್ ಘಾಸಿ ಆವಂದಿಲೆಕ, ನೆತ್ತೆರ ಪರಿಪುಡು ಎಚ್ಚಿಕಮ್ಮಿ ಬರಾಂದಿಲೆಕ ಸೀಕ್‌ದಕ್ಲೆನ್ ದುಂಬುದಲೆಕಾನೆ ಮನ್ಪುನ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾದುಪ್ಪೊಡು. ಅಂಚಾದ್ ಉಡಲ್ದ ಸೀಕ್ ಇತ್ತಿನಕುಲು ಬೊಕ ಅಕ್ಲೆನ ಕುಟುಮದಕುಲು ಈ ಇಸಯೊಡು ದುಂಬೇ ಜಾಗ್ರತೆಡ್ ಉಪ್ಪೊಡಾಪುಂಡು.

### ತಲ್ಪುನ ಬಗೆ ಎಂಚ

ಸೀಕ್ ಬತ್ತಿಬೊಕ್ಕ ಬಾನನೇ ತರೆಕ್ ಬೂರಿಲೆಕ ಮನ್ಪುನೆರ್ದ್ ಸೀಕ್ ಬರಾಂದಿಲೆಕ ತೂವೊನುನನೇ ಎಡ್ಡೆ ಪನ್ಪುನ ಪಾತೆರ ಉಡಲ್ದ ಸೀಕ್‌ಡ್ ದಿಂಜ ಸರೀಂದ್ ಪನೊಲಿ. ಅಂಚಾದ್ ಉಡಲ್ದ ನೆತ್ತೆರ್ದ ವಾಂಟೆ ಸಪುರಾಪುನಿ, ಅಡೆಪುನೆಟ್ ಚರ್ಬಿ ಮಾತ್ರ ಅತಂದೆ ಪುಗೆ ಒಯಿಪುನ, ಚೀಪೆ ಪಡಿಕೆ, ಲೆಕ್ಕರ್ದೆಚ್ಚ ನೆತ್ತೆರ್ ಪಾರುನ, ಪೆರ್ಚಿನ ಸರ್ಗ, ಅದ್ರಂದಿನ ಜೂವನಲಾ ಕಾರಣ ಆಪುಂಡು. ಪಸೆತ ತೆನಸ್ ತಿನ್ಪುನ, ಕುಟುಮೊಡು ಸೀಕ್ ಇತ್ತಿನ, 40 ವರ್ಷದ್ದ್ ಮಿತ್ತ್‌ದ ಆಂಜನಕುಲು, 50 ವರ್ಷದ್ದ್ ಮಿತ್ತ್‌ದ ಪೊಂಜನಕುಲು ಈ ಸೀಕ್‌ದ ಬಗೆಟ್ ದುಂಬೇ ಜಾಗ್ರತೆಡ್ ಉಪ್ಪೊಡು. ಮಸ್ತ್ ಪೊಂಜನಕುಲುಲಾ ಉಡಲ್ದ ಪೆಟ್ಟ್‌ಡ್ ಬರೆಲೊಂದುಲ್ಲೆರ್, ಪೊಂಜನಕ್ಲೆಗ್ ಬರ್ಪುಜೀಂದ್ ಪನ್ಪುನ ಪಾತೆರೆ ಒತ್ತೊನೆರೆ ಆವಂದಿನ. ಅವ್ವತ್ತಂದೆ ಬೊಕ್ಕೊರಿ ಒಯಿತ್ ಬುಡಿನ ಪುಗೆ (passive smoking) ಒಯಿಪುನೆರ್ದಾವರ ಪೊಂಜನಕ್ಲೆಗ್ ಹೆಚ್ಚಾದ್ ಈ ಸೀಕ್ ಬರ್ಪುಂಡು. ಅಂಚಾದ್ ಮಿತ್ತ್ ಪಂಡಿತನ ಈತ್ ಮಾತಾ ನೆವನೊಡು ಈ ಉಡಲ್ದ ಪೆಟ್ಟ್ ಬರ್ಪುನೆರ್ದಾವರ ಈ ಗಂಡಾತ್ರೊರ್ದು ಆಯಿನಾತ್

ದೂರ ಉಪ್ಪುಲೆಕ ತೂವೊನೊಡು. ಎಣ್ಣೆದ ಪಸೆ, ಚರ್ಬಿದ ಬಗೆಟ್ ಮಾತ್ರ ಗುಮನಕೊರ್ದುರ್ ಬಾಕಿದೆನ್ ಮರತ್ ಬುಡಿಯೆರೆ ಬಲ್ಲಿ. ಉಡಲ್ದ ನರೊಟಾಪಿನ ಅಡೆಪು, ಬಚ್ಚುನೆನ್ ಸುರುಕೇ ನಾಡ್ ಪತ್ತೆರೆ ತೂವೊಡು. ಇ.ಸಿ.ಜಿ ಉಡಲ್ದ ಪೆಟ್ಟ್ ಆದ್ ಒಂತೆ ಪೊರ್ತುರ್ ಕರಿಬೊಕ್ಕನೆ ನಂಕ್ ತೆರಿಪಾವುನಿ ಪನ್ಪುನಿ ಸತ್ಯ ನಮ ತೆರಿಯೊನೊಡು. ಟ್ರೆಡ್ ಮಿಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸತ ನೆತ್ತೆರ್ದ ನರಂಬು 60%ದಾತ್ ಸಪೂರ, ಅತ್ತ್ಂಡ ಅಡೆಯಿಬೊಕ್ಕನೇ ಸೀಕ್‌ದ ಸುದ್ದಿ ಕೊರ್ಪುನಿ.ಅವುಲುಲಾ 15%ದಾತ್ ಜನಕ್ ಸೀಕ್‌ದ ಪತ್ತೆನೇ ತಿಕ್ಕಂದೆ ಉಪ್ಪು. ಮಲ್ಟಿ ಡಿಟೇಕ್ಟರ್, ಸಿ.ಟಿ. ಪೊಸ ಯಂತ್ರೊಡು ನೆತ್ತೆರ್ದ ನರಂಬುದ ವಾಂಟೆ ಸಪುರಾಯಿನೆನ್ ಸುರೂಕೇ ತೆರಿಯೊನೊಲಿ. ಒರ ಸೀಕ್‌ದ ಗುರ್ತ ಪತ್ತ್ಂಡ ಬೊಕ್ಕ ಮರ್ದ್, ಸ್ಟಾಟಿನ್ ಮಾತ್ರೆ, ಚರ್ಬಿ ಕರಪುನ ಮಾತ್ರೆ, ನೆತ್ತೆರ್ ತೆಲ್ಪು ಮನ್ಪುನ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಮಾತ್ರೆ, ಬೊಕ ಕ್ಲೋಪಿಡ್ರಾಲ್ ಮಾತ್ರೆಲೆನ್ ಗಲಸೊಡಾಪುಂಡು.

ಆತೇ ಅತ್ತಂದೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲ ಇತ್ತಿನಕ್ಲೆಗ್ಲಾ ಜಾಗೃತೆ ಪನೊಡಾಪುಂಡು. ಪುಗೆ ಒಯಿಪುನಕ್ಲೆನ್ ಪಂಡ್ದ್ ಓವೇ ತಪ್ಪು ಮನ್ಪಾಂದೆನೇ ಬಾಕಿದಕ್ಲು ಬೊಕ್ಕೊರ್ಯನ ಪುಗೆ ಒಯಿಪುನೆನ್ ತಪ್ಪಾವೊಡು. 30–40 ನಿಮಿಷ ಬೀಸ ನಡಕೆಡ್ ಸರ್ಗದ ದಿನ್ನ ಕಮ್ಮಿ ಮನ್ತ್ಂಡ ಉಪಕಾರೊಗು ಬೂರುಂಡು. ಉಡಲ್ದ ಪೆಟ್ಟ್‌ಗ್ ಮುಟ್ಟ ಎತ್ತಿನಕ್ಲೆಗ್ ನೇರ್ದ್ ಪೆರಜನ ಇಜ್ಜಿ. ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಯಾಮ, ದಿನ ನಿಚ್ಚದ ಒತ್ತಡ ಕಮ್ಮಿ ಮಂತೊನುಂಡ ಎಡ್ಡೆ. ದಿಂಜ ನೆತ್ತೆರ್ ಪಾರುನಕುಲು(BP), ಚೀಪೆ ಪಡಿಕೆ ಸೀಕ್‌ದಕುಲು ಪ್ರತಿ ದಿನೊಲಾ ಜಾಗೃತೆಡೇ ಉಪ್ಪೊಡು.ಇಂಚಿನಕ್ಲೆಗ್ ಮನಿಮಂಬು ದಾಂತೆ ಉಡಲ್ದ ಪೆಟ್ಟ್ ಬೂರು. ಅಂಚಾದ್ ನೆತ್ತೆರ್ ಪಾರುನ ಬೀಸ 120––140mm of Hg ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್, 80––90mm of Hg ಡಯಾಸ್ಟೋಲಿಕ್‌ಡ್ ದೀವೊನೊಡು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಪನ್ಪುನಾಂಡ ಎಡ್ಡೆ ಉಡಲ್ಡ್ ಸೇವೆ ಮನ್ಪರೇಪುನ ನರಮಾನಿ ಉಡಲ್ನ್ ಕಾತೊನೊಡು.

# ತರೆ ತಿರ್ಗುನಿ

**ಡಾ। ಮೊಹಮ್ಮದ್ ಇಸ್ಮಾಯಿಲ್ ಹೆಜಮಾಡಿ**
ಎಮ್.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್, ಎಂ.ಡಿ. (ರಿ,ನಂ,24255)
ಫಿಸಿಸಿಯನ್, ಕಲ್ಪಾದಿಲು, ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಕುಡ್ಲ

"ಊರೂರು ತಿರ್ಗ್‌ಂಡಲಾ ತರೆ ತಿರ್ಗುನ ಉಂತಿಜಿ"!!!! ಏತೋ ಜನ ಪನ್ಪೆರ್! ಅಂಚಾಂಡ ಬಲೆ ತರೆತಿರ್ಗುನಿ ಪಂಡ ದಾದಂದ್ ತೆರಿಯೊನುಗ. ಸೊತ್ತುಲೆನ ನಡುತ ಅಂತರೊ ಬೊಕ ತಿರೊಟು ಎಚ್ಚಿಕಮ್ಮಿ ಆಪುನಿ. ಉಂದು ಹೆಚ್ಚಾದ್ ಪ್ರತೀ ಒರಿ ನರಮಾನಿಲಾ ಜೂವನಡ್ ಅನ್ಭೈಪುವೆರ್.

ಉಂದು ಒರವೊರ ದಾಲ ನೆವನೆ ಇಜ್ಯಂದೆ ಬರು, ಬೊಕ್ಕ ಒರವೊರ ಮುಸ್ಕು ಪಾಡೊಂದಿನ ಬೇತೆ ಸೀಕ್‌ದ ತೋಕೆ ಆದುಪ್ಪೆರೆಲಾ ಯಾವು. "ಪೋಡಿಗೆ ಬೊರ್ಚಿ ಆಂಡಾ ಎಚ್ಚರಿಗೆಡ್ ಉಪ್ಪುಲೆ" ತರೆ ತಿರ್ಗ್‌ರೆ ಸುಮಾರ್ ಕಾರಣೊ ಉಪ್ಪು.

ಅವು

- 40% ಲ್ಯಾಬ್ರಿಂತೈನ್ ಡಿಸ್‌ಫಂಕ್ಷನ್ (Labyrinthine dysfunction)
- ದಿಂಜ ನೆತ್ತೆರ್ ಪಾರುನಿ
- ಕಮ್ಮಿ ನೆತ್ತೆರ್ ಪಾರುನಿ (postural hypotension)
- ನೆತ್ತೆರ್ದ್ ಸಕ್ಕರೆದ ಅಂಶೊ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುನಿ (hypoglycemia)
- ನೆತ್ತೆರ್ದ್ ಕರ್ಬದ ಅಂಶ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುನಿ (anaemia)
- ಆಮ್ಲಜನಕ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುನಿ (hypoxaemia)
- ವೇಸೊ ವೇಗಲ್ ಸಿಂಕೋಪ್
- ಸಮಕಟ್ಟಿಜ್ಯಂದೆ ಆಪುನಿ (disequilibrium)
- ಅರೆ ಬಂಜಿ, ಕಾಲಿ ಬಂಜಿ (starvation)
- ಒರ್ಕೆನ್ನಿ (ಮೈಗ್ರೇನ್)
- ಪಿತ್ತ ಕೆಸರುನಿ
- ಬೊಂಡು (ಮೆದುಳು)ಡ್ ಕಂಡೆ (Brain tumour)
- ಎಕಂದೆಲ್(Anxiety)
- ಮನಸ್ಸ್‌ದ ಎತೆ (Depression)
- ಪೋಡಿಗೆ, ಬೆರಂತ್ (panic disorder)

- ಮನಸ್ಸದ ಸೀಕ್ (ಮನೋರೋಗ) (psychiatric illness)
- ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಅರಿತ್ ಮಿಯಾಸ್ (cardiac arrhythmias)
- ಹಾರ್ಮೋನುದ ಎಚ್ಚಿಕಮ್ಮಿ (Hormonal imbalance)
- ತರೆಕ್ ಪೆಟ್ಟಾಂಡ (post.. Traumatic)
- ಕಾರಣದಾಂತೆ (non_specific)

**ತರೆತಿರ್ಗುನೆತ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬರ್ಪುನ ಬೇತೆ ಸೀಕುಲು**

- ತರೆಬೇನೆ
- ತರೆ ದಿನ್ನ
- ಕಣ್ಣ್ ಕತ್ತಲೆ ಪೋಪುನಿ
- ಕಕ್ಕೆರೆ ಬತ್ತಿಲೆಕ ಅತ್ಂಡ ಕಕ್ಕ್‌ದ್ ಪೋಪುನಿ
- ದಿಂಜ ಬೆಗರುನಿ
- ಕೆಬಿಟ್ ಶಬ್ದ ಆಪುನಿ
- ತಿಗಲೆದ ಬೊಟ್ಟಾಟ ಜೋರಾಪುನಿ
- ತಿಗಲೆ ಬೇನೆ.
- ಗಿರವು (ಫಿಟ್ಸ್)
- ಕೈಕಾರ್ದ್ ಬಲಕಮ್ಮಿ.

**ನಿಕುಲು ದಾದ ಮನ್ಪೊಡು?**
**ತರೆ ತಿರ್ಗುನಕ್ಲೆಗ್ ತುರ್ತ ಮಾನನೆ ಮನ್ಪುನಿ ಎಂಚಪಂಡ**

- ಅಕ್ಲೆಗ್ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊರೊಡು
- ಅಕ್ಲೆಗ್ ಸುಯಿಲ್ ದೆಪ್ಪೆರೆ ಬಂಜ ಆವಂದಿಲೆಕ ತೂವೊನೊಡು. ಉದಾರ್ಮೆಗ್: ಅಕುಲು ಮೂಂಕು ಅತ್ಂಡ ಬಾಯಿಡ್ ಸರಾಗ್ ಉಸುಲ್ ದೆಪ್ಪುಲೆಕ ತೂವೊನೊಡು.
- ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಗುಂಪು ಸೇರೆರೆ ಬಲ್ಲಿ.
- ಅಕ್ಲೆನ ಮೆಯಿತ ಕುಂಟು ಸಡಿಲ್ ಮನ್ಪೊಡು.
- ಅಕ್ಲೆನ ರಡ್ಡ್ ಕಾರ್‌ನ್ ಮಿತ್ತ್ ದೇಪೊಡು. ಇಂಚ ಮಂತ್ಂಡ (ಮೆದುಳು) ಬೊಂಡುಗು ನೆತ್ತೆರ್ ಪೋಪುಂಡು.
- ಅಕುಲು ಗೆಲ್ಮನೆ ಆಯಿಜಿಂಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗ್ ಕೊನೊದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪಾದ್ ಮಾನನೆ ಕೊರೊಡು.

**ತರೆ ತಿರ್ಗುನಿ ದಾಯಡ್‌ಂದ್ ತೆರಿಪುನೆಂಚ ನೆತ್ತೆರ್ ಪಾರುನೆತ ಗೆನ್ಪಾಟ (Blood pressure) ಬೊಕ "ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ" (Laboratory)**

- ನೆತ್ತೆರ್ದ್ ಸಕ್ಕರೆದ ಅಂಶ (R B.S)
- ಸರ್ರೊದ ನೆತ್ತೆರ್ದ ಅಂಶ (H B./.)
- ಇ.ಜಿ.ಸಿ (E.C.G.)
- ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಮಾರ್ಕಸ್(Cardiac markers(
- ಎಬಿಜಿ(ಆರ್ ಟೀರಿಯಲ್ ಬ್ಲಡ್ ಗ್ಯಾಸ್ ಅನಾಲಿಸಿಸ್)
- ಸೀರಮ್ ಇಲೆಕ್ಟ್ರೊಲೈಟ್ಸ್ (Serum electrolytes)
- ಸಿ ಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್(C T scan ) ಮೆದುಳುದ ಕಂಡೆದ ಬಗೆಟ್ ತೆರಿಯೆರೆ
- ಕೆಬಿತ ಪರೀಕ್ಷೆ
- ಹಾರ್ಮೋನು ಅನಾಲಿಸಿಸ್

ಮಾನನೆ: ತೆರೆ ತಿರುಗುನೆಕ್ ದಾದ ಕಾರಣಾಂದ್ ತೆರಿದ್ ಮಾನನೆ ಮನ್ಪೊಡು.

ಮಾನನೆ ಎಲ್ಯ ಮಟ್ಟ್‌ದ್ ಪತ್ತಿನ ಮಲ್ಲ ಮಟ್ಟ್‌ದಲಾ ಆದುಪ್ಪು ಕುಡವೊರ ತರೆತಿರ್ಗುನೆತ ಬಗೆಟ್

'ಪೋಡಿಗೆ ಬೊರ್ಚಿ ಅಂಡಾ ಎಚ್ಚರಿಗೆಡುಪ್ಪುಲೆ'

# ನೆತ್ತೆರ್ದ ಒಯಿಲ್ (ಬಿ.ಪಿ.)

**ಡಾ। ನರಸಿಂಹ ಪೈ**
ಎಂ ಡಿ, ಡಿ ಎಮ್,ಡಿ ಎನ್ ಬಿ, ಅಸೋಸಿಯೇಟ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್,
ಕಾರ್ಡಿಯೋಲಜಿವಿಭಾಗ, ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕುಡ್ಲ

**ಡಾ। ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್ ಉಳ್ತೂರು**
ಕುಟುಂಬ ಬೈದ್ಯೆರ್, ಕುಲಾಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸೆಂಟರ್ .ಕುಡ್ಲ

ನೆತ್ತೆರ್ ಉಡಲ್‌ದ ಸರ್ಪದ ಅಂಗೊಲೆಗ್ ನರಂಬುಲೆಡ್ ಪರಿಪುನಗ ನರಂಬುದ ಗೋಡೆದ ಮಿತ್ತ್ ಬೂರುನ ಒಯಿಲ್‌ದ ದಿನ್ನೊನು ನೆತ್ತೆರ್ದ ಒಯಿಲ್ (ಬಿ.ಪಿ) ಪನ್ಪೆರ್. ಉಂದೆಕ್ ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಷನ್‌ಂದ್ಲಾ ಪನ್ಪೆರ್, ಆಂಡ ಎಚ್ಚಾದ್ ಪಾತೆರ್ನಗ ಬಿ.ಪಿ.ಂದೇ ಪನ್ಪುನ ತೂವೊಲಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಬದ್ಕೊಡಾಂಡ (ಬಿ.ಪಿ) ನೆತ್ತೆರ್ದ ಒಯಿಲ್ ಬೋಡೇ. ಅವು ಇತ್‌ಂಡ ಮಾತ್ರ ನೆತ್ತೆರ್ ನಮ್ಮ ಜೂವದ ಮಾತಾ ಬಾಗೊಗುಲಾ ಪರಿಪುಂಡು. ಈ ಪರಿಪುದ ಒಯಿಲ್ ಏತ್ ಬೋಡಾ ಅಯಿರ್ದ ಎಚ್ಚ ಆಂಡ ಉಡಲ್ಗ್ ಬಾದೆ ಆಪುಂಡು. ನೆತ್ತೆರ ಪರಿಪುದ ಪಟ್ಟೆ ತಪ್ಪುಂಡು, ಅಯಿಕೇ ಏರ್ತೆದ ನೆತ್ತೆರ್ದ ಒಯಿಲ್ (ಬಿ.ಪಿಂದ್ ಪನ್ಪೆರ್. ಉಂದು ಇಂಚಿನನೇ ಒಂಜಿ ಕಾರೊಣೊಡು ಆಪುನೀಂದ್ ಪನಿಯೆರೇಪುಜಿ. ಪತ್ತ್ ಪದಿನಾಜಿ ಕಾರೊಣೊಲು ಉಪ್ಪು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆತ್ತೆರ್ದ ಒಯಿಲ್‌ನ್ ಲಪ್ಪುನಗ 118/72 ಮುಟ್ಟಾಂದ್ ಬರೆಪ. ಸುರೂತ ಅಂಕೆನ್ ಉಡಲ್ದ (ಸಂಕೋಚ) ಜಪ್ಪೆಲ್ದ (ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್) ಒಯಿಲ್‌ಂದ್, ಬೊಕ್ಕದೆನ್ (ವ್ಯಾಕೋಚನ) ಏರ್ತೆದ (ಡಯಾಸ್ಟೋಲಿಕ್) ಒಯಿಲ್‌ಂದ್ ಪನೊಲಿ. ಒರಿ ಆರೋಗ್ಯದ ನರಮಾನಿಗ್ 120 mm of Hg ಉಪ್ಪುಂಡು. ಅವ್ವೇ ಜನಕ್ ನೆತ್ತೆರ್ದ ಒಯಿಲ್ ಎಚ್ಚಾಂಡ ಸುರು ಸುರುಕು (ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್) ಜಪ್ಪೆಲ್ದ ಒಯಿಲ್ 120mm_ 139 mm of Hg ಇತ್‌ಂಡ ಸುರೂತ ಮುಟ್ಟುಡು 140ರ್ದ 159mm of Hg ಆದ್ ರಡ್ಡನೆ ಬೊಕ ಕಡೇತ ಮುಟ್ಟುಗಾನಗ ಜಪ್ಪೆಲ್ದ ಒಯಿಲ್ 160mm of Hg ದ್ರ್ಲಾ ಎಚ್ಚ ಉಪ್ಪುಂಡು. ಅವ್ವೆಲೆಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಡ್ ಇತ್ತಿನಾಯಗ್ (ಡಯಾಸ್ಟೋಲಿಕ್) ಏರ್ತೆದ ಒಯಿಲ್ 80mm of Hg ಉಪ್ಪೊಡು ಆಂಡಾ ನೆತ್ತೆರ್ದ ಒಯಿಲ್ ಎಚ್ಚಾನಗ (ಡಯಾಸ್ಟೋಲಿಕ್) ಏರ್ತೆದ ಒಯಿಲ್ ಸುರು ಸುರುಕು 80–89 ಇತ್‌ಂಡ

ಸುರೂತ ಮುಟ್ಟುಡು 90ದ್ 99mm of Hg ಆಪುಂಡು. ರಡ್ಡನೆ ಅತ್ಂಡ ಕಡೇತ ಮುಟ್ಟುಗಾನಗ 100 mm of Hgದ್ಲಾ ಎಚ್ಚ ಉಪ್ಪುಂಡು.

**ಎಚ್ಚಾಯಿನ ನೆತ್ತೆರ್ದ ಒಯಿಲ್‌ನ್ ನಾಡ್ ಪತ್ತುನೆಂಚ?**

ಪಾಕದಕ್ಲೆಗ್ ಅಕ್ಲೆಗ್ ನೆತ್ತೆರ್ದ ಒಯಿಲ್ ಎಚ್ಚಾಯಿನನೇ ಗೊತ್ತುಪ್ಪುಜಿ. ಅಪಘಾತ ಆಂಡ, ಇನ್ಸುರು (ವಿಮಾ ಪಾಲಿಸಿ) ಮನ್ಪಾನಗ, ಆರೋಗ್ಯ ಕರ್ಡ್ ಮನ್ಪಾನಗ, ನೆತ್ತೆರ್ ದಾನ ಮನ್ಪುನಗ ಆಕಸ್ಮಾತ್ (ಬಿ.ಪಿ) ನೆತ್ತೆರ್ದ ಒಯಿಲ್ ಎಚ್ಚ ಇತ್ತಿನ ತೆರಿದ್ ಬರ್ಪುಂಡು. ಅಪಗ ಹೆಚ್ಚಿನಕುಲು ಪೋಡಿದ್ ಪೋಪೆರ್. ಸುಮಾರ್ ಸರ್ತಿ ನೆತ್ತೆರ್ದ ಒಯಿಲ್ ಎಚ್ಚ ಇತ್ತ್ಂಡಲಾ ಅವು ಮನೀಪಂದೆ ಉಪ್ಪುಂಡು. ಯಾಪಾಂಡ ಒರೊರ ತರೆ ತಿರ್ಗಿಲೆಕ ಆವೊಂದುಪ್ಪುಂಡು. ಅಂಚಾದುಪ್ಪುನಗ ಮಾತೆರ್ಲಾ ವರ್ಷಡೊರಾಂಡ ಬೈದ್ಯೆರಡೆ ಪೋದು ನೆತ್ತೆರ್‌ದ ಒಯಿಲ್ (ಬಿ.ಪಿ) ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪಾವೊಡು. ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಡ್, ಮರ್ದ್‌ದ ಅಂಗಡಿಲೆಡ್ ತಿಕ್ಕುನ ಸೊತ್ತುಲೆಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪುನ ಸರಿಯತ್ತ್.

**ಏರೆಗ್ ಮಾತ್ ಎಚ್ಚ ನೆತ್ತೆರ್ದ ಒಯಿಲ್‌ದ ಬಾದೆ ಬರು:**

- (ಅನುವಂಶಿಕ) ಸಂತೆಸಿದ ಹಿರಿಯಕ್ಲೆಗ್ ಇತ್ತ್ಂಡ ಅವು ಉಂಬೊಲಿಯಾದ್ ಬರು.
- ಬಂಜಿನಕ್ಲೆಗ್
- ಗರ್ಭ ಉಂತಾದಿಲೆಕ ಮಾತ್ರೆ ದೆತೊನುನಕ್ಲೆಗ್
- 35 ವರ್ಷ ಕರಿನಕ್ಲೆಗ್
- ತೊರ ಬೊಕ ದಿನ್ನ ಎಚ್ಚ ಇತ್ತಿನಕ್ಲೆಗ್
- ಮೆಯಿ ಪೊಡಿಯಾವಂದಿನ ಬೇಲೆ ಮನ್ಪುನಕ್ಲೆಗ್.
- ಮಿತಿಮೀರಿನ ಪುಗೆ ಒಯಿಪುನಕ್ಲೆಗ್.
- ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆದ ಪಸೆತ ತೆನಸ್ ಎಚ್ಚ ತಿನ್ಪುನಕ್ಲೆಗ್.
- ಆಫ್ರಿಕನ್, ಅಮೇರಿಕದಕ್ಲೆಗ್.

**ಎಚ್ಚಾಯಿನ ನೆತ್ತೆರ್ದ ಒಯಿಲ್‌ಗ್ ಸರಿಯಾಯಿನ ಮಾನನೆ ತಿಕ್ಕಿಜಿಂಡ ದಾದಪುಂಡು?**

- (ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಅತ್ಂಡ ಪ್ಯಾರಲಿಸಿಸ್) ಒಂಜಿ ಪುಡೆ ಬಲ ಇಜ್ಯಂದೇಪುನಿ.
- ಉಡಲ್ದ ಕೋಣೆಲು ಅಗತ್ಯೊರ್ದ್ ಎಚ್ಚ ಉಬ್ಬುದು ಮಲ್ಲೆ ಆವು.
- ಉಡಲ್ ಉಂತು (ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ)

- ನೆತ್ತೆರ್ದ ಪರಿಪುಡು ಎತ್ವಾಸಿ ಆವು.
- ಉಡಲ್ದ ಪೆಟ್ಟ್ ಆವು (ಹೃದಯಾಘಾತ)
- ಕಿಡ್ನಿ ಅತ್ತ್‌ಂಡ ಪಡಿಕೆದ ಕೋಶ (ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗ)ದ ಬೇಲೆ ಉಂತು.

**ನೆತ್ತೆರ್ದ ಒಯಿಲ್ ಎಚ್ಚಾಯಿನಪಗ ದಾದ ಮನ್ಪೊಡು**

ಒರ ಅತ್‌ಂಡ ರಡ್ಡ್ ಸರ್ತಿ ಬೈದ್ಯೆರೆಡ ನೆತ್ತೆರ್ದ ಒಯಿಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಸ್ಪಾದಾನಗ ಎಚ್ಚ ಉಂಡೂಂದು ತೋಜಿದ್ ಬತ್ತ್‌ಂಡ, ನೆತ್ತೆರ್ದ ಒಯಿಲ್ (ಬಿ.ಪಿ)140mm of Hg ದ ಉಲಾಯಿ ಉಂತುಲೆಕ ತೂವೊನೊಡು. ಚೀಪೆ ಪಡಿಕೆ ಇತ್ತಿನಕುಲಾಂಡ 130mm of Hg ದ್ಲಾ ಕಮ್ಮಿ ಉಪ್ಪುಲೆಕ ತೂವೊನೊಡು.

ಅಪಗಪಗ ನೆತ್ತೆರ್ದ ಒಯಿಲ್ ಇಲ್ಲಡೇ ಅತ್‌ಂಡ ಕುಟುಂಬ ಬೈದ್ಯೆರೆಡ ತೂಪಾವೊಂದುಪ್ಪೊಡು ಚರ್ಬಿ, ಉಪ್ಪು ಎಣ್ಣೆದ ಪಸೆ ಕಮ್ಮಿ ಇತ್ತಿನ ತೆನಕ್ ತಿನೊಡು.

ಜೂವ ಪೆರ್ಚಂದಿಲೆಕ ಗುಮನೊಡು ದೀವೊನೊಡು. ಪುಗೆ ಒಯಿಪುನ, ಗಂಗಸಾರ ಅಮಲ್ ದೆತೊನುನೆರ್ದ್ ದೂರ ಉಪ್ಪೊಡು. ಒಂಜಿ ಏಲ್ಯೊಗು ಗಂಗಸಾರಗ್ ಒಗ್ಗುದು ಪೋದಿತ್‌ಂಡ ದಿನಟ್ 2 (ಡ್ರಿಂಕ್) ಮುಕುಲಿರ್ದ್ ಎಚ್ಚಾಯೆರೆ ಬಲ್ಲಿ. (ಒಂಜಿ ಡ್ರಿಂಕ್ ಪಂಡ ಒಂಜಿ ಔನ್ಸ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಅತ್‌ಂಡ 5 ಔನ್ಸ್ ವೈನ್, ಅತ್‌ಂಡ 12 ಔನ್ಸ್ ಬಿಯರ್ ಉಂದೆಟ್ ಓವಾಂಡ ಒಂಜಿ)

ಮೆಯಿ ಪೊಡಿಯಾಪುನಂಚಿನ ಬೇಲೆ ಮನ್ಪೊಡು, ಕೋಪ, ಪಿಸ್‌ಂಟ್, ಬೇಜಾರ್ ಕಮ್ಮಿ ಮನ್ಪೊಡು, ಏಕಂದೆಲ್ಗ್ ಬೂರಂದೆ ಸಮದಾನೊಡು ಉಪ್ಪೊಡು.

ಬೈದ್ಯೆರ್ ಪಂಡಿ ಮರ್ದ್ ಸರಿಯಾದ್ ದೆತೊನೊಡು. ಅರೆಡ ಕೇನಂದೆ ಕುಷಿ ಬತ್ತಿಲೆಕ ಮಾತ್ರೆ ಎಚ್ಚಿಕಮ್ಮಿ ಮನ್ಪೆರೆ ಬಲ್ಲಿ.

ದಿನಿಲಾ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ ಮನ್ತ್‌ಂಡ ಎಡ್ಡೆ. ನೀಂದ್‌ಂಡಲಾ ಎಡ್ಡೆ. ನಡಪುನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಂತ್‌ಂಡ ಎಡ್ಡೆ. ಉಂದು ಮಾತಾ ದಿನಾಲಾ ಮನ್ಪೆರೆ ಆಯಿಜಿಂಡ ವಾರಡ್ 3ರ್ದ್ 5 ಸರ್ತಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೇಂಡಲಾ ಮನ್ಪೊಡು.

ಎಣ್ಣೆ ಪಸೆ, ಚರ್ಬಿ, ಉಪ್ಪು, ಕಮ್ಮಿ ಮಂತ್ದ್ ಪಜ್ಜಿ ಸೊಪ್ಪು (ತರಕಾರಿ), ಪುಲ್ಲಜಿಪು, ಫಲವಸ್ತ್, ನುಪ್ಪು, ಪೇರ್ ಏತ್ಲಾ ದೆತೊನೊಡು. ಬೊಲ್ಸೈ, ನೆಯಿ, ಎಣ್ಣೆಡ್ ಕಾಯಿತಿನ ತೆನಸ್, ಕೆಂಪು ಮಾಸ (ರೆಡ್ ಮೀಟ್)ನ್ ಬುಡ್ಪುನ ಎಡ್ಡೆ.

ಜೂವಡ್ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂದ ಅಂಶೋ ಎಚ್ಚಕಮ್ಮಿ ಆವಂದಿಲೆಕ ಬೈದ್ಯೆರೆಡ

ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪಾವೊಂದು ಸಮಕಟ್ಟ್ ಡ್ ಉಪ್ಪುಲೆಕ ತೂವೊನೊಡು.

ಎಚ್ಚಾಯಿನ ನೆತ್ತೆರ್ದ ಒಯಿಲ್‌ಗ್ ಬೈದ್ಯೆರ್ ಕೊರ್ನ ಮಾತ್ರೆನ್ ಯಾಪಲಾ ಕೇನಂದೆ ಬದಲ್ ಮಸ್ಪೆರೆ ಬಲ್ಲಿ. ಮಾತ್ರೆದ ಬಗೆಟ್ ನಿಕುಲೇ ಆವಡ್, ಪಾಸಾಡಿಲು ಪಂಡೆರ್‌ಂದಾವಡ್, ಅತ್‌ಂಡ ಏರಾ ಪಂಡೆರ್‌ಂದಾವಡ್ ಅಯಿಕ್ ಕೆಬಿ ಕೊರ್ದು ನಿಕ್ಲೆ ಜೂವನ್ ಆಪೊತ್ತುಡು ಪಾಡಡೆ.

# ಸರ್ಪ ಸುತ್ತು (ಹರ್ಪಿಸ್ ಝೋಸ್ಟರ್)

ಡಾ। ಕೆ. ನರೇಂದ್ರ ಕಾಮತ್
ಚರ್ಮ ರೋಗ ತಜ್ಞೆರ್, ಕುಡ್ಲ

**ಅಪನಂಬಿಕೆ**

'ಸರ್ಪ ಸುತ್ತು'ದ್ ಬೈದ್ಯೆರ್ ಪಂಡ್ದ್ ನಾಲಯಿ ದೊಂಡೆಡಾವೊಡ್ಡ ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆನ ಇಲ್ಲದಕ್ಲೆನ ಮೋನೆದ ಸುರ್ಪನೇ ಬದಲಾಪುಂಡು. ವಾ ದೇವೆರೆಗ್ ಪರಕೆ ಪನ್ಪುನಿ, ವಾ ದೇವೊಲ್ಯೊಗು ಪೋಪುನಿ ಪನ್ಪುನ ಅಕ್ಲೆಕ್ಲೆ ನಡುಟು ಚರ್ಚೆ ಸುರುವಾಪುನೆನ್ ತೂವೊಲಿ. ಮೂಲೊಡು ನಾಗನ್ ನಂಬುನ ನಮ್ಮ ಜನಮನಿ ಈ ಇಸಯೊಡು ಒಂಜಾತ್ ಮೂಡನಂಬಿಕೆಲೆನ್ ನಂಬುವೆರ್. ದುಂಬುದ ಜನ್ಮೊದ ಪಾಪೊತ್ತುದ ಪಲ, ಪಿರಿಯಕ್ಲೆನ ದೋಸ, ಗ್ರಚಾರ ಸರಿ ಇಜ್ಜಿ ಪಂಡ್ದ್ ನಂಬೊಂದು ಅಯಿಕ್ ಪಿರಿ ಮನ್ಪೆರೆಗಾದ್ ಬಲ್ಯಾಯೆ, ಪಂಡಿತೆ, ಮಂತ್ರವಾದಿನ್ ನಾಡೊಂದು ಪಿದಡುವೆರ್. ಸೀಕ್ ಜೋರು ಗೆಜಲ್ದ್ ಸೀಕ್ದಾಯೆ ಕಂಗಾಲಾಯೆರೆ ದುಂಬು ಇಲ್ಲದಕುಲು ಈ ಮೂಡನಂಬಿಕೆರ್ದ್ ಪಿದಯಿ ಬತ್ಂಡ ಎಡ್ಡೆ. ಉಂದು ನಾಗನ ದೋಸಡ್ ಬರ್ಪುನ ಸೀಕ್, ಬಂಜಿದ ಉಲಾಯಿ ಇತ್ತಿನ ಪೂರಾ ಪಿದಯಿ ಬರೊಡೂಂದು ಜೋರಾಯಿನೇಟ ಕಾಪುನಿ, ಊರುದ ಪಥ್ಯ, ಸುದ್ಧಾಚಾರೊಲೆನ್ ಮನ್ಪುನೆಟ್ ಸೀಕ್‌ದಕ್ಲೆನ ಜೂವದ ಸೀಕ್ ಎದುರ್ಪುನ ಶಕ್ತಿ (ರೋಗ ನಿರೋಧಕ) ಕುಂದುಂಡು. ಚರ್ಮೊದ ಸೋಂಕು ಜೋರಾದ್ ಸೀಕ್ ಇಪರೀತ ಆದ್ ಅತಗತಿ ಆನಗ ಬೈದ್ಯೆರಡೆ ಪಾರ್ಬಪುನೆರ್ದ್ ದುಂಬೇ ಬತ್ಂಡ ಎಡ್ಡೆ. ಸೀಕ್ ಗೆಜಲಿಬೊಕ್ಕ ಗುಣ ಮನ್ಪೆರೆ ದಿಂಜ ಸಮಯ ಬೋಡಾಪುಂಡು. ಸುರೂಕೇ ಆಂಡ 15 ದಿನತುಲಯಿ ಸೀಕ್ಳ್ ಗುಣ ಮನ್ಪೊಲಿ. ಇಂಚಿತ್ತಿ ಗೋಂದೊಲುಡು ಈ ಸೀಕ್ ಗುಣ ಆಯೆರೆ ಮಸ್ತ್ ಸಮಯ ಪೋಪುಂಡು ಅಯಿರ್ದ್ ಮಂತ್ರವಾದಿಲೆಡ ಮಂತಿರ್ಪಾಂಡ ಬೇಗ ಗುಣಾಪುಂಡುಂದು ಪನ್ಪುನ ಪಾತೆರ ಕೇಂದ್ ಬರ್ಪುಂಡು. ಆಂಡ ಸೀಕ್ಗ್ ಸುರುವಾನಗನೇ ಸರಿಯಾಯಿನ ಮರ್ದ್ ಮಾನನೆ ತಿಕ್ಕಿಂಡ 3ರ್ದ್ 6 ದಿನತುಲಯಿ ಈ ಸೀಕ್ ಗುಣ ಆಪುಂಡು.

**ಈ ಸೀಕ್‌ದ ಮೂಲ ಓಲುಂಡು?**

ಎಚ್ಚಾದ್ ಎಲ್ಯ ಉಪ್ಪುನಗ ಮೇಲ್ಡ್ ಬೂರುನ, ಕೋರ ಕೊಟ್ಲೆ ಬರ್ಪುಂಡು.

ಜ್ವರ ಬೊಕ ನೀರ್ದಿಂಜಿ ಗುಳ್ಳೆ ಬೂರುನ ಈ ಸೀಕ್ 7ರ್ದ್ 10 ದಿನತುಲಯಿ ಗುಣ ಆಪುಂಡು. ಕೆಲವು ಕ್ರಿಮಿಕುಲು ನರಮಾನಿನ ಬೆರಿಮುಳ್ಳುದ ಮರ್ಗಿಲ್ಡ್ ದೆಂಗ್‌ದ್ ಉಪ್ಪುಂಡು, ಜೂವದ ಆರೋಗ್ಯಡ್ ಯಾಪಾಂಡ ದಾಲಾ ಮಿತ್ತ್ ತಿರ್ತ್ ಆಂಡ ಅಪಗ ಜೂವದ ಸೀಕ್ ಎದುರ್ಪುನ ಶಕ್ತಿ ಕಮ್ಮಿ ಆನಗ ಈ ಕ್ರಿಮಿಕುಲು ಮುಟ್ಟತಿಕ್ಕುನ ನರಂಬುದ ಮೇಲ್ಡ್ ಬುಳೆಯೆರೆ ಸುರು ಮನ್ಪುಂಡು.

## ಸೀಕ್‌ದ ಲಕ್ಷಣೊಲು

ಸರ್ರೊಡು ಬಂಜಿ ಬೊಕ ತಿಗಲೆದ ನರಂಬುಡು ಅಡ್ಡ ಪಸೆರ್‌ಂಡ ಕೈ ಕಾರ್‌ದ ನರಂಬುಡು ಮಿತ್ತ್‌ರ್ದ್ ತಿರ್ತ್ ಮುಟ್ಟ ಉಪ್ಪುಂಡು. ಸುರೂತ 3 ದಿನ ನರಂಬುಡು ಬೇನೆ ಉಪ್ಪುಂಡು. ಈ ಬೇನೆ ಬೇತೆ ಬೇತೆ ನಮುನೆ ಉಪ್ಪುಂಡು. ಕೆಲವು ಸರ್ತಿ ಉಂದು ಎಂಚಿನನಾ ಬೇನೇಂದ್ ನೆನೆಪುನಿ, ಉಡಲ್, ಕಿಡ್ನಿ ಅತ್‌ಂಡ ಕೂಟು (ಡಿಸ್ಕ್) ಬೇನೇಂದ್ ನೆನೆತೊಂದು ಅಯಿಕ್ ಮರ್ದ್ ಮನ್ಪುನಲಾ ನಡಪುಂಡು.

3ರ್ದ್ 5 ದಿನ ಕರಿನಗ ನರಂಬುದ ಮೇಲ್ಡ್ ಬೊಕ ಬರಿಬರಿಟ್ ಕೆಂಪು ಕೆಂಪುದ ನೀರ್ ತುಂಬಿನ ಗುಳ್ಳೆಲು ತೋಜಿದ್ ಬರ್ಪುಂಡು. ದಿನ ಕರಿಲೆಕಾನೆ ಗುಳ್ಳೆಲು ಉದ್ದ ಉದ್ದ ಆಪುಂಡು. ಒವ್ವೇ ಸೀಕ್‌ಡ್ ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಮೆ ಕೆಂಪು ರಟ್ಟ್‌ಂಡ ಅಯಿನ್ ನಾಗನ ದೋಸಂದೇ ಜನಕುಲು ನಂಬುವೆರ್. ಅಂಚಾದ್ ಈ ಸೀಕ್‌ಗ್ 'ಸರ್ಪಸುತ್ತು' ಪಂಡ್ದ್ ಜಾತಿ ಧರ್ಮದ ಬೇತದಾಂತೆ ಮಾತೆರ್ಲಾ ಪನ್ಪೆರ್. ದುಂಬಗ್ 3 ದಿನ ಕರಿನಗ ಗುಳ್ಳೆಲು ನುಂಗುದು ಕಪ್ಪು ಕಲೆ ಆಪುಂಡು 12ರ್ದ್ 15 ದಿನಟ್ ಪೂರಾ ಮಾಜುಂಡು. ಅತ್‌ಂಡ ಜೂವದ ಮಾತಾ ನರಂಬುದ ಮಿತ್ತ್‌ಲಾ ಗುಳ್ಳೆಲು ಲಕ್ಕೆರೆಲಾ ಯಾವು. 50 ವರ್ಷರ್ದ್ ಬೊಕ್ಕದ ಪ್ರಾಯೊದಕ್ಲೆಡ್, ಸೀಕ್ ಎದುರ್ಪುನ ಶಕ್ತಿ ಕಮ್ಮಿ ಇತ್ತಿನಕ್ಲೆಡ ಈ ಸೀಕ್ ಬತ್ತಿನ ನರಂಬುದ ಕೈತಲ್ ಒಂತೆ ಸಮಯ ಅತ್‌ಂಡ ವರ್ಷ ಮುಟ್ಟಲಾ ಬಾರೀ ಬೇನೆ ಉಪ್ಪುಂಡು. ನರಂಬುಗು ಆಯಿನ ಈ ಬಾದೆನ್ "ನ್ಯೂರಾಲ್ಜಿಯಾ" ಪನ್ಪೆರ್.

ಸರ್ಪಸುತ್ತು ಕೆಲವು ಸರ್ತಿ ಮೋನೆದ ನರಂಬುಡು ಅತ್‌ಂಡ ಮೋನೆದ ಬಾಗೊಡು ತೋಜಿದ್ ಬರ್ಪುಂಡು. ಉಂದು 20ರ್ದ್ 50 ವರ್ಷದ ಉಲಾಯಿದಕ್ಲೆಗ್ ಬರ್ಪುಂಡು. 5 ವರ್ಷದ ಉಲಾಯಿದ ಜೋಕುಲೆಗ್ ಮೇಲ್ಡ್ ಬೂರ್ದಿತ್‌ಂಡ ಮಲ್ಲೇನಗ ಸರ್ಪಸುತ್ತು ಬರ್ಪುನ ಸಾಧ್ಯ ಉಂಡು

## ಗೆಜಲ್ನಗ ಎಂಚ?

ನರರೋಗ (ನ್ಯೂರಾಲ್ಜಿಯಾ) ಬೊಕ ಮೆಯಿಟ್ ಸೋಂಕು ಬುಡ್‌ಂಡ

ಬೇತೆ ಮಲ್ಲ ತೋಕೆ ದಾಲಾ ಉಪ್ಪುಜಿ. ಅಪ್ರಪೊಗೊಂಜಿ ಮೆದುಳು ಜ್ವರ ಬೊಕ ನರಂಬುಗು ಗಾಸಿ ಆದ್. ಮಾಸದುಲಯಿಗ್ ಪೆಟ್ಟಾದ್ ನರಂಬುದ ಬಾದೆ ಆವು. ಮೋನೆದ ಸರ್ಪಸುತ್ತುಡು ಕಣ್ಣ್‌ಗ್, ದಿಟ್ಟಿಗ್ ದೋಸ ಬರು.

ಸರ್ಪಸುತ್ತು ಆಯಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತೊಡು 7ದ್‌ರ್ದ್ 15 ದಿನತುಲಯಿ ಕೋರ ಕೊಟ್ಲೆ ಆಯೆರೆ ಸಾಧ್ಯ ಉಂಡು. ಅವು ಬರಾಂದಿಲೆಕ ದಾಲಾ ನಿಮುರ್ತಿ ಇಜ್ಜಿ.

**ದಾದ ಮನ್ಪೊಡು:**

ಸೀಕ್‌ಗ್ ಬತ್‌ಂಡ್‌ಂದ್ ಗಾಬಿರಿ ಆವೊಚ್ಚಿ. ಸರ್ಪಸುತ್ತುದಂಚಿನೆ ಬೇತೆ ಚರ್ಮೊದ ಸೀಕುಲುಲಾ ಉಲ್ಲ. ನಿಕ್ಲೆನ ಕುಟುಂಬ ಬೈದ್ಯೆರೆನ್ ತೂದು ಅರೆನ ಪಾತೆರ ಕೇನ್ಲೆ.

ಎಸ್ಯೆಕ್ಲೋವಿರ್ ಬೊಕ ಅಯಿಕ್ ಮುಟ್ಟದ ಮರ್ದ್ ಕೊರ್ಪೆರ್. ಕ್ರಿಮಿತ ಸೂಕೆ ಇತ್‌ಂಡ (ಆಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್) ಸೀಕ್ ಎದುರ್ಪು ಮಾತ್ರೆ. ಬೇನೆದ ಮಾತ್ರೆ ಬೊಕ ಪೂಜುನ ಮರ್ದ್ ಕೆಲಮಿನ್ ದೆತೊನೊಡಾಪುಂಡು.

ಸರಿಯಾಯಿನ ಪೊರ್ತುಗು ಮರ್ದ್ ದೆತೊನುಂಡ ಸೀಕ್ 3ದ್‌ರ್ದ್ 5 ದಿನತುಲಯಿ ಮಾಜುಂಡು. ಅಯಿರ್ದ್ ಬೊಕ್ಕ ಒಂಜಿ ವಾರಮುಟ್ಟ ನ್ಯೂರಾಲ್ಜಿಯಾ ಉಪ್ಪುಂಡು.

ಜೋರಾಂಡ ಅತ್‌ಂಡ ಸರ್ಪಸುತ್ತು ಮಗ್ರ್ ಮುಟ್ಟುಂಡ ಬೈದ್ಯೆರವುಲು ನೆತ್ತೆರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪಾವೊಡು. ಬೇತೆ ಸೀಕ್ ಇತ್ತಿನಕ್ಲೆಗ್ ಬೊಕ ಪ್ರಾಯದಕ್ಲೆಗ್ ಈ ಸೀಕ್ ಬತ್‌ಂಡ ಕುತ್ತು (ಇಂಜೆಕ್ಷನ್) ಮರ್ದ್ ಕೆಲವು ದೇಶೊಡು ತಿಕ್ಕುಂಡು.

**ಸಾರಾಂಶ**

- ಸರ್ಪಸುತ್ತುಡು ಆಪುನ ಸೋಂಕು ಸುರು ನರಂಬುಡು ಆದ್ ಬೊಕ್ಕ ಚರ್ಮಡ್ ತೋಜುಂಡು.
- ಉಂದು ದೇವೆರೆ ಕೋಪ ಅತ್‌ಂಡ ದೋಸಡ್ ಆಪುನವತ್ತ್.
- ಇತ್ತೆ ಅಯಿಕ್ ಮರ್ದುಂಡು. ಸೀಕ್ ಜೋರಾದ್ ಗೆಜಲುನ ಕಮ್ಮಿ ಆತ್‌ಂಡ್.
- ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆನ ಮುಟ್ಟದಕ್ಲೆಗ್ ಪಗರುನ ಅತ್‌ಂಡ ಕೋಟ್ಲೆ ಬೂರುರೆ ಸಾಧ್ಯ ಉಂಡು. ನಮ್ಮ ಜೂವದುಲಯೇ ಮನಿಪಾಂದೆ ಇತ್ತ್‌ದ್ ಜೂವಪ್ಪ ಉಪ್ಪುನ ಕ್ರಿಮಿಟ್ ಸರ್ಪಸುತ್ತು ಬರ್ಪುಂಡು.

ಬರವು ಗೇನ ಇತ್ತಿನ ಮಂದೆ ಈ ಸೀಕ್‌ದ ಬಗೆಟ್ ಅಪನಂಬಿಕೆಲೆನ್ ದೀವೊಂದಿನ ಬೇಜಾರ್ದ ಸಂಗತಿ. ಈ ಸೀಕ್‌ಗ್ ಇತ್ತೆ ಮರ್ದ್ ಉಂಡು. ಅತ್ತಂದೆ ಈ ಸೀಕ್ ಬತ್ತ್‌ದ್ ಗುಣ ಆಯಿನಕುಲು ಸುಕ ಸಂತೋಸುಡು ಉಲ್ಲೆರ್.

# ಮಲೇರಿಯಾ

**ಡಾ| ನಿತೀಶ್ ಎಂ. ಭಂಡಾರಿ**
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕೆರ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗ,
ಎ.ಜೆ. ಶೆಟ್ಟಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು, ಕುಂಟಿಕಾನ, ಕುಡ್ಲ

**ಡಾ| ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್ ಉಳ್ತೂರು**
ಕುಟುಂಬ ಬೈದ್ಯೆರ್, ಕುಡ್ಲ.

ಮಲೇರಿಯಾನ್ ಗೆಂದಿಯಾಂದ್ ಮೆರೆಪುನ ಮಂದೆಗ್ ಕುಡ ಕುಡ ಸವಾಲ್ ಒಡ್ಡೊಂದು ಮಗ್ರ್ ಮುಟ್ಟೊಂದೇ ಉಂಡು. ಪೇಂಟೆದ ಜೋವನಡ್ ಉಂದು ಒಂಜಿ ಕಡಿಯಂದಿ ಅಂಗೊ ಆತ್ಂಡ್ ಪಂಡ ತಪ್ಪಾವಂದ್. 1880ಡ್ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಲೂಯಿಸ್ ಅಲ್ಫೋನ್ಸ್ ಲಾವೆರನ್ ಪನ್ಪುನ ಪ್ರೆಂಚ್ ಮಿಲಿಟ್ರಿದ ಬೈದ್ಯೆರ್ ಆಲ್ಜೇರಿಯಾಡ್ ಬೇಲೆ ಮನ್ಪುನಗ ನರಮಾನಿಗ್ ಮಲೇರಿಯಾ ಸೀಕ್ ಕನಪುನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿನ್ ಸುರೂಕು ಗುರ್ತ ಪತ್ಯೆರ್. ಬೊಕ್ಕ 1897ತ ಆಗೋಸ್ಟು ತಿಂಗೊಲುಡು ಭಾರತೊದ ಮಿಲಿಟ್ರಿಡ್ ಬೈದ್ಯೆರಾದ್ ಬೇನೊಂದಿತ್ತಿನ ಸರ್ ರೋನಾಲ್ಡ್ ರಾಸ್ ಪನ್ಪುನಾರ್ ಅನಾಫಿಲೀಸ್ ಪನ್ಪುನ ಪೊಣ್ಣು ಉಮಿಲ್‌ದ ಬಂಜಿದ ಜೂವಕೋಶಡ್ ಮಲೇರಿಯಾನ್ ಕನಪುನ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಪನ್ಪುನ ಕ್ರಿಮಿನ್ ಗುರ್ತ ಪತ್ಯೆರ್. ಆತ್ನೇಟ ಮಲೇರಿಯಾ ಒಂಜಿ ಸೋಂಕು ಗಾಳಿ, ಅತ್ತಾಂದಿ ಜಾಗೆಡೆ ಪೋದು ಬತ್ತಿನಿ, ಭೂತದ ದೋಸಡ್ ಬರ್ಪುನಿಂದೇ ನಂಬುದಿತ್ತೆರ್. ಆಂಡ ಉಂದೊಂಜಿ ಅನಾಫಿಲೀಸ್ ಪನ್ಪುನ ಪೊಣ್ಣು ಉಮಿಲ್ ತುಬ್ಬುನೆಟ್ ಪಗರುನಿಂದ್ ತೆರಿನೆಟ್ ಜನಮಂದೆದ ಅಕಲ್ ತಪ್ಪಾದಿನ ಮಲೇರಿಯಾನ್ ನರಮಾನಿ ಗೆಲ್ತೆಂದ್ ಪನೊಲಿ.

**ಏರುಂದು?**

ಇಂಚಿತ್ತಿ ಭಯಂಕ ಉಮಿಲ್ ಬೊಕ ಕ್ರಿಮಿ. ಉಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಪನ್ಪುನ ಪ್ರೊಟೋಜೋವಾ ಜಾತಿಗ್ ಸೇರ್ದಿನ ಕ್ರಿಮಿ. ಅನಾಫಿಲೀಸ್ ಪನ್ಪುನ ಉಮಿಲ್ ಉಂದೆನ್ ನರಮಾನ್ಯಗ್ ಪಸೆರುಂಡು. ಸುಮಾರ್ 350 ಬಗೆಟುಪ್ಪುನ ಈ ಅನಾಫಿಲೀಸ್ ಉಮಿಲ್‌ಡ್ 60 ಬಗೆತವು ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಕ್ರಿಮಿನ್ ಪಸೆರುನ ಬೇಲೆ ಮನ್ಪುಂಡು. ನಮ್ಮ ದೇಶೊಡು ಅನಾಫಿಲೀಸ್

ಸ್ಕೇಪೆನ್ನಿ, ಅನಾಫಿಲೀಸ್ ಕುಲ್ಫಿ, ಪೇಸಿಸ್, ಅನಾಫಿಲೀಸ್ ಸುಂಡೈಕಸ್ ಪನ್ಪುನ ಉಮಿಲುಲು ಉಂದೆಟ್ ದುಂಬುಲ್ಲ. ಈ ಉಮಿಲುಲು ಅಯಿತ ಬಂಜಿಡತ್ತಿನ ತೆತ್ತಿಗ್ ತೆನಸ್ ಕೊರ್ಯೆರೆಗಾದ್ ನರಮಾನಿನ ನೆತ್ತೆರ್ ಒಯಿಪುಂಡು. 2-3 ದಿನೊಟು 30ರ್ದ್ 150 ಮಟ್ಟ ತೆತ್ತಿಲೆನ್ ನೀರ್ದ ಮಿತ್ತ್ ದೀಪುಂಡು. ಕುರ್ತೆಲ್ ಜಾಗೆಡ್ ನೆತ್ತ ಸಂತಾನ ಬುಲೆಪುಂಡು.

ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಕ್ರಿಮಿಟ್ಲಾ ಸುಮಾರ್ ಏದೊ ಇತ್ತ್‌ದ್ ಅವು ಬೇತೆ ಬೇತೆ ನಮುನೆದ ಮಲೇರಿಯಾನ್ ಪಸೆರುಂಡು. ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ವೈವಾಕ್ಸ, ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಪಾಲ್ಸಿಫಾರಂ, ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಓವಲ್, ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಮಲೇರಿಯಾ ಮಾತಾ ಅಯಿಟ್ ಮುಖ್ಯವಾಯಿನ. ನರಮಾನಿಗ್ ಬಾದೆ ಕೊರ್ಪುನ ಮಲೇರಿಯಾಡ್ ಸುಮಾರ್ 75ರ್ದ್ 90ದಾತ್ ವೈವಾಕ್ಸ್, 10ರ್ದ್ 25 ದಾತ್ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಪಾಲ್ಸಿ ಫಾರಂದ್ ನಮ ತೆರಿದುಪ್ಪೊಡು. 2ರ್ದ್ 8 ದಾತ್ ಬೆರಕೆ ಮಲೇರಿಯಾಲಾ ಬರ್ಪುಂಡು.

## ಸೀಕ್‌ದ ಬಾದೆ

ಆಣ್ ಪೊಣ್ಣು, ಮಲ್ಲಕುಲು ಎಲ್ಯಕುಲು, ಜಾತಿ ನೀತಿ ಧರ್ಮ ಒಂಜೆನ್ಲಾ ತೂವಂದೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಮಾತೆರೆಗ್ಲಾ ಬರ್ಪುಂಡು. ಅಯಿಟ್ಲಾ ಸೀಕ್ ಎದುರ್ಪುನ ಶಕ್ತಿ ಕಮ್ಮಿ ಇತ್ತಿನ ಜೋಕ್ಲೆಗ್, ಬಂಜಿನಕ್ಲೆಗ್, ಪಿರಯದಕ್ಲೆಗ ಎಚ್ಚಾದ್ ಉಂದು ಬಾದೆ ಕೊರ್ಪುಂಡು. ಲೋಕಡ್ ವರ್ಷೊಡು 3 ಮಿಲಿಯದಾತ್ ಮರಣ ಈ ಸೀಕ್‌ನ್ ಪಂಡ್ದ್ ಆಪುಂಡು. ಅಯಿಟ್ 80%ದಾತ್ ಎಲ್ಯ ಜೋಕುಲು ಪನ್ಪುನ ನಂಬೆರೇವಂದಿ ಸತ್ಯ.ಲೋಕಡ್ ಪ್ರತೀ 20 ಸೆಕುಂಡುಗು ಒಂಜಿ ಬಾಲೆ ಮಲೇರಿಯಾಗ್ ಬಲಿ ಆಪುಂಡು.

ಲೋಕದ 100ರ್ದ್‌ಲಾ ಎಚ್ಚ ರಾಷ್ಟ್ರೊಡು 2.3 ಮಿಲಿಯ ಜನಕುಲು ಈ ಸೀಕ್ದ ಪುಂಡಿದುಲಯಿ ತಿಕ್ಕೊಂದು ಅಪಾಯೊಡು ಉಲ್ಲೆರ್. ಪ್ರತೀವರ್ಷ 300ರ್ದ್ 500 ಮಿಲಿಯದಾತ್ ಜನಕುಲು ಈ ಸೀಕ್‌ಡ್ ನರೆಲೊಂದುಲ್ಲೆರ್. ಉಂದೆಟ್ ಈ ಸೀಕ್‌ದ ರಕ್ಕಸ ಮೋನೆ ಎಂಚ ಉಂಡೂಂದು ಅರ್ಥ ಮಂತೊನೊಲಿ. ಬಜೀ ಉಮಿಲ್‌ಡೇ ಅತ್ತಂದೆ ಜಾಗೃತೆ ಇಜ್ಯಂದೆ ನೆತ್ತೆರ್ ದಾನ ಮನ್ಪುನಗ, ಸೂಜಿ-ಸಿರಿಂಜ್‌ರ್ದ್, ಕುಟುಂಬೊರ್ದ್‌ಲಾ ಮಲೇರಿಯಾ ಪಸೆರುಂಡು.

## ಸೀಕ್‌ದ ಗುರ್ತ ಅರ್ಥ ಎಂಚಾ?

ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ವೈವಾಕ್ಸ್, ಪಾಲ್ಸಿಫಾರಂ, ಓವೇಲ್, ಮಲೇರಿಯಾನ್

ಅಯಿತ ಸೀಕ್‌ದ ಲಕ್ಷಣ, ಗುಣೊ, ಗಂಭೀರತೆನ್ ತೂದು ಅವು ಸಾಜ ಮಲೇರಿಯಾನಾ, ಬೇತೆ ದಾಲ ಮಲೇರಿಯಾನಾ, ಗುಡ್ಡೆ ಕಾಡ ಬರಿತ ಮಲೇರಿಯಾನಾ, ಹಳ್ಳಿದ ಮಲೇರಿಯಾ (Rural) ನಾ, ಪೇಂಟೆದ (Urban) ಮಲೇರಿಯಾನಾ, ಕೈಗಾರಿಕಾ ಪ್ರದೇಶ (Malaria on project Area) ದನಾ ಗಡಿ ಜಾಗೆ (Border malaria)ದನಾ, ಪಂಡ್ದ್ ಈ ಸೀಕ್‌ನ್ ಎದುರ್ಪೆರೆ ಬೋಡಾದ್ ಲೋಕ (ವಿಶ್ವ) ಆರೋಗ್ಯ ಕೂಟ ಇಂಗಡ ಮಂತ್‌ದ್‌ಂಡ್. ಆಂಡಾ ಸೀಕ್ ಒಂಜೇಲೆಕ ಇತ್‌ಂಡಲಾ ಆಯಾಯ ಜಾಗೆಗ್, ಆಯಾಯ ವರ್ಗೊಗು ಒಂದೊಂದು ಬದಲಾಪುಂಡು.

**ಲಕ್ದ್ ತೋಜುನ ಲಕ್ಷಣೊಲು ಮುಖ್ಯವಾದ್**

- ಚಳಿ ಅತ್‌ಂಡ ನಡುಗುನಿ (15 ನಿಮಿಷರ್ದ್ 1 ಗಂಟೆಮುಟ್ಟ)
- ದವೆ ಅತ್‌ಂಡ ಜ್ವರ ಏರುನಿ (102ರ್ದ್ 106 ಡಿಗ್ರಿ ಜ್ವರ 2ರ್ದ್ 6 ಗಂಟೆ)
- ಬೆಗರುನಿ ಅತ್‌ಂಡ ಜ್ವರ ಬುಡ್ಪುನಿ (2ರ್ದ್ 4 ಗಂಟೆ)

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಲೇರಿಯಾ ಸೀಕ್‌ದಕುಲು ಮಿತ್ತ್ ಪಂಡಿನ ಮೂಜಿ ಇದೊಟು ನರೆಲುವೆರ್. ಉಂದೆನ್ ಮಲೇರಿಯಾದ ದಿಂಜ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಾಂದ್ (Cordial Sing) ಪನ್ಪೆರ್. ಆಂಡ ಕೆಲವು ಸಾಂಚ ಅತ್ತಂದಿ ಮಲೇರಿಯಾಡ್ ಇಂಚಿನ ಲಕ್ಷಣೊಲು ತೋಜೊಡೂಂದೇ ಇಜ್ಜಿ. ಕೆಲವೆರೆಗ್ ಜ್ವರ ಬರೊಂದೇ ಉಪ್ಪು. ಕಂಟೆಲ್ ಬೇನೆ, ಬೊಳ್ಚೆ ಏರುನಿ, ಮತಿ ಕೆಟ್ಟುನಲಾ ತೋಜಿದ್ ಬರು. ಜೋಕುಲೆಡ, ಪರಬೆರೆಡ, ಸೀಕ್ ಎದುರ್ಪು ಶಕ್ತಿ ಕಮ್ಮಿ ಇತ್ತಿನಕ್ಲೆಡ ಜರ ಬರಾಂದೆ ಉಪ್ಪೆರೆಲಾ ಯಾವು. ಅವತ್ತಂದೆ ಜ್ವರತ ಒಟ್ಟಿಗೆ

- ನೆತ್ತೆರ್ ಕಮ್ಮ್ಯಾಪುನಿ
- ಮಂಜಲ್ ಪಿತ್ತ
- ಕಲ್ಜ (ಲಿವರ್) ಮಲ್ಲಾಪುನಿ
- ಗುಲ್ಮ (Spleen) ಮಲ್ಲಾಪುನಿ,ಲಕ್ದ್ ತೋಜುನಿ.

**ಮಲೇರಿಯಾಡ್ ದಿಂಜ ಅಪಾಯೊದ ಓವು**

4 ನಮುನೆದ ಮಲೇರಿಯಾಡ್ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಪಾಲ್ಸಿ ಘಾರಂರ್ದ್ ಪಸೆರುನ ಮಲೇರಿಯಾ ದಿಂಜ ಅಪಾಯೊ. ಉಂದೆನ್ ಮೆದುಳುದ ಮಲೇರಿಯಾಂದ್ಲಾ ಪನ್ಪೆರ್. ಉಂದು ಬತ್‌ಂಡ ಸೀಕ್‌ದ ತೋಕೆ ಇಂಚ ಉಪ್ಪುಂಡು.

- ಮಸ್ತ್ ನೆತ್ತೆರ್ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುನಿ

- ಜೋರಾದ್ ಮಂಜಲ್ ಸೀಕ್
- ತಗ್ಗಂದಿನ ಬಗ್ಗಂದಿನ ಜ್ವರ
- ಸೀಕ್ ಜೋರಾವೊಂದೇ ಪೋಪುನಿ.
- ಮಾನನೆ ಸುರು ಮಂತ್ದ್ 48 ಗಂಟೆ ಕರೀಂಡಲಾ ಕಮ್ಮಿ ಆವಂದಿನ ಜ್ವರ
- 2 ವಾರಡ್ ಮಗ್ರ್ ಮುಟ್ಟುನಿ

ಇಂಚಿನ ಲಕ್ಷಣೊಲು ತೋಜಿದ್ ಬತ್ಂಡ ಅಕ್ಲೆಗ್ ತುರ್ತ ದ ಗುಮನ ಕೊರೊಡಾಪುಂಡು. ತತ್ತ್ಂಡ ಜೂವ ಪೋಯೆರೆಲಾ ಸಾಧ್ಯ ಉಂಡು.

**ಸೀಕ್ ನಾಡ್ ಪತ್ತುನಿ ಎಂಚ ಸೀದಾ ನಾಡ್ ಪತ್ತುನಿ**

ನೆತ್ತೆರ್ನ ನೆತ್ತೆರ್ ಲೇಪ (Blood Smear) ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪಾದ್ ನಾಡ್ ಪತ್ತೊಲಿ, ಅಯಿಟ್ ತೆಲ್ಪು ಬೊಕ ದಪ್ಪ ಪಂಡ್ದ್ ರಡ್ಡ್ ನಮುನೆ ಉಂಡು.

**ಪರೋಕ್ಷವಾದ್ ಎಂಚ ನಾಡ್ ಪತ್ತೊಲಿ**

O B C ಪ್ಲೊರೋಸೆಂಟ್ ವಿಧಾನೊಡು ಅಂಟಿಜನ್ ಆಂಟಿಬಾಡಿ ನಾಡ್ ಪತ್ತ್‌ದ್ ಮಲೇರಿಯಾ ಉಂಡಾ ತೂವೊಲಿ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾತಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಲ್ಯಾಬ್, ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರೊಲೆಡ್ ಉಪ್ಪುಂಡು. ಅಂಚಾದ್ ಮಲೇರಿಯಾನ್ ನಾಡ್ ಪತ್ತೆರೆ ಮಲ್ಲ ಬಂಜ ದಾಲಾ ಇಜ್ಜಿ, ಜನಕುಲು ಜ್ವರ ಬತ್ಂಡ ನೆತ್ತೆರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪಾಯೆರೆ ದುಂಬು ಬರೊಡು.

**ಮಾನನೆ**

ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರಕ್ ಸರಿಯಾಯಿನ ಪೊರ್ತುಗು ಕ್ಲೋರೋಕ್ವೀನ್ ಬೊಕ ಕ್ವಿನೈನ್ ಮಾತ್ರೆನ್ ದೆತೊಂದು ಕಮ್ಮಿ ಮಂತೊನೊಲಿ. ನೆತ್ತೆರ್ ಕಮ್ಮಿಆದ್ ಬೇತೆ ಬಾದೆಲು ಸುರುವಾಂಡ ಸರಿಯಾಯಿನ ಮಾನನೆ ತಿಕ್ಕಿಜಿಡ ಗೋಂದೊಲು ಆಪುಂಡು ಅಪಗ,

- ಮೆದುಳು ಮಲೇರಿಯಾ
- ಉಸುಲು ದೆಪ್ಪುನ ಬಂಜ
- ನೆತ್ತೆರ್ ಪರಿಪುಡು ತೊಂದರೆ
- ನೆತ್ತೆರ್ ಪುಡಪುನಿ(Hemolysis black water fever)
- (ಕಿಡ್ನಿ) ಪಡಿಕೆ ಕೋಶದ ತೊಂದರೆ ಆವು.

**ದಡೆಕಟ್ಟುನಿ ಎಂಚ**

ಉಮಿಲ್‌ನ್ ಪಂಡ್ದ್ ಮಲೇರಿಯಾ ಒರಿಯದ್ರ್ ಒರಿಯಗ್ ಪಗರುಂಡೂಂದು ಗೊತ್ತಾಂಡ್. ಅಂಚಾಂಡ ಉಮಿಲ್ ಇಜ್ಜಿಂಡ ಮಲೇರಿಯಾ ಇಜ್ಜಿ, ಅಪಗ ಉಮಿಲ್ ಬುಲೆಪುನ, ತೆತ್ತಿ ದೀಪುನ ಕೆರೆಂಚಿ, ಕುರೆ ನೀರ್ ಪೋಪುನ ತೋಡು, ಪೊಸ ಕೊಂಕ್ರೆಟ್‌ದ ಕಟ್ಟಾನ, ಪೊಟ್ಟು ಗುವೆಲ್, ದಕ್ಕ್‌ದಿನ ಬೊಂಡದೊಟ್ಟೆ, ನೀರ್‌ದ ಗುಂಡಿಲು ಮಾತಾ ಮಲೇರಿಯಾ ಪುಟ್ಟುನ ಜಾಗೆ, ಉಂದೆನ್ ನಿರ್ಮಲ ಮನ್ಪೊಡು, ಅಪಗನೇ ಮಲೇರಿಯಾನ್ ಅರ್ಧ ಗೆಂದಿನಾತ್ ಬೇಲೆ ಆಪುಂಡು. ರಾತ್ರೆ ಜೆಪ್ಪುನಗ ಉಮಿಲ್‌ದ ಬಲೆ, ಮೈಕ್ ಪೂಜುನ ಮೂಲಾಮು, ಉಮಿಲ್‌ದ ಬತ್ತಿ ಗಲಸೊಡು. ಪೊರ್ತು ಕಂತ್‌ನಗ ಇಲ್ಲದ ಕಂಡಿ ಬಾಕಿಲ್ ಪಾಡೊಡು, ಮೆಯಿ ನಿಲಿಕೆ ಕುಂಟು ಪಾಡೊನೊಡು. ಇಂಚ ಮಾತಾ ಮಂತಂಡ ಮಲೇರಿಯಾನ್ ದೂರ ದೀವೊಲಿ. ಅವು ಅತ್ತಂದೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಇತ್ತಿನ ಜಾಗೆಗ್ ಪೋನಗ ಮಲೇರಿಯಾ ಎದುರ್ಪು ಮಾತ್ರೆ ದೆತೊನೊಲಿ. ಮಾತೆರ್ಲಾ ಎಚ್ಚಾದ್ ನಮ ಮಾತೆರ್ಲಾ ಈ ಪಸಂತ್ರೊನು ಸ್ವಚ್ಛೊ, ನಿರ್ಮಲೊ ದೀವೊನುನ ಮನಸ್ ಮನ್ಪೊಡು.

# ವಾಯಿ (ಎಸಿಡಿಟಿ)ಬೊಕ ತೆನಸ್‌ದ ಚೀಲ(ಜಠರ)ದ ಪುಡಿ

ಡಾ। ಸಿ.ರಾಜೇಶ್ ಬಲ್ಲಾಳ್
ಪ್ರೊಫೆಸರ್, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗ,
ಕೆ.ಎಸ್.ಹೆಗ್ಡೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು, ದೇರಳಕಟ್ಟೆ ಕುಡ್ಲ

ಬಂಜಿ ಬೇನೆ ಬೊಕ ಬಂಜಿದ ಬಾದೆಡ್ ಬೈದ್ಯೆರೆನಡೆ ಪೋಪುನಕುಲು ಬಾರೀ ಎಚ್ಚ, ಬೊಕ ಮಾಮುಲು. ಒನಸಾಯಿ ಬೊಕ್ಕ ಬಂಜಿ ಉಬ್ಬೆರುನಿ, ಬಂಜಿ ಬೇನೆ, ಕಕ್ಕ್‌ದ್ ಪೋಪುನಿ, ಪುಲಿ ಆರಿಗೆ ಉಂದು ಮಾತಾ ಎಚ್ಚದಕ್ಲೆಗ್ ಅನ್ಭೈತ್‌ದ್ ಗೊತ್ತುಂಡು. ನೇನ್ ಮಾತಾ ಒಟ್ಟಾದ್ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್, ಅಲ್ಸರ್, ಆಸಿಡಿಟಿ ಪಂಡ್ದ್ ಪಾಕ ಪುದರ್ಡ್ ಲೆಪ್ಪುವೆರ್.

ನಿಜವಾದ್ಲಾ ಈ ಆಸಿಡಿಟಿ ಪಂಡ ದಾದ? ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಪನ್ಪುನ ಸೀಕ್ ಉಂಡಾ..? ಉಂದೆರ್ಡ್ ತಪ್ಪಾವುನಿ ಎಂಚಾ....? ಪನ್ಪುನ ಪತ್ತ್ ಪದಿನಾಜಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗ್ ಉತ್ತರ ನಾಡೊಂದು ಈ ಬರವು ಬರೆತ.

ನರಮಾನ್ಯಗ್ ಬದ್ಕೆರೆ ಒನಸ್ ಬೋಡು, ಈ ಒನಸ್ಸ್ ಕರಪೆರೆಗಾದ್ ಜೂವಡ್ ಸುಮಾರ್ ಬಗೆದ (ಲವಣ, ಕ್ಷಾರ, ಕಿಣ್ವ) ಉಪ್ಪು, ಪುಳಿ, ಪಸೆ ಉಪ್ಪುಂಡು. ಅಯಿಟೊಂಜಿ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ (Hcl) ಪನ್ಪುನವು ಪ್ರತೀ ಒರಿ ನರಮಾನಿನ ಬಡವುದ ಚೀಲ (ಜಠರ)ದ ಉಲಪುಡೆತ ಜೂವಕೋಶಡ್ ಬೋಡಾಯಿನಾತ್ ಉಂಡಾಪುಂಡು. ತಿಂದಿನ ತೆನಸ್‌ನ್ ಕರಪೆರೆ ಉಂದು ಸಗಾಯ ಮನ್ಪುಂಡು. ಬಂಜಿಡ್ ತೆನಸ್ ಇಜ್ಯಂದೆ ಉಪ್ಪುನಗ ಈ ಆಸಿಡ್ ಬಡವುದ ಚೀಲದ ಜೂವಕೋಶಗ್ ಬಾದೆ ಕೊರಂದಿಲೆಕ ತಲ್ಪೆರೆ ಇಪ್ಪ್ಯಾಲಿ (ಲೋಳೆ)ದಂಚಿನ ಅಂಶ ಜಠರನ್ ಕಾಪುಂಡು. ಎಂಚನೋ ಒಂಜಾ ಆಸಿಡ್ ಎಚ್ಚ ಜಪ್ಪುನಿ ಅತ್ತ್‌ಂಡ ಕಮ್ಮಿ ಜಪ್ಪುನ ಆಂಡ ಜಠರನ್ ಕಾಪುನ ಬೇಲೆ ಎಚ್ಚಿಕಮ್ಮಿ ಆಪುಂಡು. ಒಟ್ಟಿಗೆ ದಿಂಜ ಪೊರ್ತುಡ್ ಕಾಲಿ ಬಂಜಿಡ್ ಉಪ್ಪುನಿ, ಅತ್ತ್‌ಂಡ ಇತಿ ಮಿತಿದಾಂತೆ ತಿನ್ಪುನೆಟ್ ಬಂಜಿದುಲಯಿ ಆಪುನ ಗಜ್ಜಿ, ಪುಡಿ ಅತ್ತ್‌ಂಡ ಬಾದೆನ್ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಆಲ್ಸರ್ ಪನ್ಪೆರ್. ಇಂಚಿನ ಗಜ್ಜಿ ಪುಡಿಕ್ ಪಜಿ, ಚೆಚ್ಚ, ಕಾರದ ತೆನಸ್ ಬೂರ್ನಗ ಬೇನೆ ಸುರುವಾಪುಂಡು. ಈ ಪುಡಿ (ಆಲ್ಸರ್) ಬಾಯಿದ ಪುಡಿ ಅತ್ತ್‌ಂಡ ಜೋಕುಲು ಬೂರ್ದುಡ್ ಆಪುನ ಪುಡಿತಲೆಕಾನೇ ಉಪ್ಪುಂಡು. ಉಂದು ಕೆಲವೆರೆಗ್ ಯಾಪಾಂಡ ಬರೊಂದು ಪೋವೊಂದು ಇತ್ತ್‌ಂಡ ಕೆಲವೆರೆಗ್ ವಾರ, ತಿಂಗೊಲುಗಟ್ಲೆ ಇತ್ತ್‌ದ್ ಮರ್ದ್ ಮಾನಸೆ

ಮನ್ಪೊಡಾಪುಂಡು.

ಸುಮಾರ್ ಕಾರಣೊಡು ಇಂಚಿತ್ತಿ ಆಲ್ಸರ್ ಬರ್ಪುಂಡು. ಅತಿಯಾಯಿನ ಖಾರ ತಿನ್ಪುನವೇ ಮಲ್ಲ ಕಾರಣ. ಖಾರದ ಸೊತ್ತುಲು ದಿಂಜ ಆಸಿಡ್ ನ್ ಉಂಡು ಮನ್ಪುಂಡು. ಪೊರ್ತು ಪೊರ್ತು ಉನಾಂದೆ ತಿನಾಂದೆ ಉಪ್ಪುನಲಾ ಒಂಜಿ ಕಾರಣಾಂದೆ ಪನೊಲಿ. ದಿಂಜ ಪೊರ್ತು ಬಂಜಿನ್ ಕಾಲಿ ದೀವೊನುನಲಾ ಆಲ್ಸರ್‌ನ್ ಎದ್ಕೊನುನಲೆಕ. ಗಂಗಸಾರ, ಪುಗೆರೆ, ಪುಗೆ ಒಯಿಪುನೆರ್ದ್ಲಾ ಈ ಸೀಕ್ ಜೋರಾಯೆರೆ ಸಾಧ್ಯ ಉಂಡು. ವಿಪರೀತ ಪರ್ಪುನೆಟ್ ಕಲ್ಜಗ್ (ಯಕೃತ್) ಘಾಸಿ ಆದ್ ನೆತ್ತೆರ್ ಕಕ್ಕುನಡೆಮುಟ್ಟ ಆಯೆರೆಲಾ ಯಾವು. ಕೆಲವು ಸರ್ತಿ ಆಲ್ಸರ್‌ದ್ ಜಠರ ಬೊಕ ಕರ್ಲ್ ಒಟ್ಟೆ ಬೂರ್ದ್ ಅತಗತಿ ಆಪುನ ಸಾಧ್ಯ ಉಂಡು. ಜಠರದ ಆಲ್ಸರ್ ಇತ್ತಿನಕುಲು ಈ ವಿಷಯೊಡು ಜಾಗ್ರತೆಡ್ ಉಪ್ಪೊಡು.

ಮಾತಾ ಬಂಜಿಬೇನೆಗ್ಲಾ ಜಠರದ ಆಲ್ಸರ್ ಕಾರಣ ಪನ್ಪುನ ಪಾತೆರ ಸತ್ಯೊಗು ದೂರ ಪನ್ಪುನ ತೆರಿದುಪ್ಪೊಡು. ದಿಂಜದ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್, ಬಂಜಿಬೇನೆ ಎಡ್ಡೇನ ಅಸ್ಟಗ ಇತ್ತಿನ ಬೈದ್ಯೆರ್ ಕೊರ್ನ ಮರ್ದ್‌ಡ್ ಗುಣ ಆಪುಂಡು. 4ರ್ದ್ 6 ವಾರದ ಮರ್ದ್‌ಡ್ ಗುಣ ಆಯಿಜಿಂಡ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಆಲ್ಸರ್ ಅತ್ತಂದೆ ಬೇತೆ ದಾಲ ಸೀಕ್ ಉಂಡಾಂದ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪಾವೊಡು. ಮರ್ದ್‌ಡೇ ಅತ್ತಂದೆ, ಹಿರಿಯಕ್ಲು ಪನ್ಪುಲೆಕ ಇತಿಮಿತಿತ ತೆನಸ್, ದಿನಾಲಾ ವ್ಯಾಯಾಮಡ್ಲಾ ಅಲ್ಸರ್ ಬರಾಂದಿಲೆಕ ತೂವೊನೊಲಿ. ಬೈದ್ಯೆರ್ ಪಂಡಿಲೆಕ ನಡತೊನೊಡು. ಕೆಲವೊರ ಮೆದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ (Pancreatitis)ದ ಸೀಕ್, ಕಲ್ಜದ (ಪಿತ್ತಕೋಶ) ಕಲ್ಲ್ (gall stone), ಬಂಜಿದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್‌ಂಡಲಾ ಒಡ್ಕಜ್ಯಂದೆ ಬಂಜಿಬೇನೆ ಆವು. ಅಪಗ ಬಂಜಿದ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೋನೋಗ್ರಫಿ (U.S.G) ಮನ್ಪಾದ್ ಸೀಕ್ ನ್ ನಾಡ್ ಪತ್ತೊಲಿ. USG ಮನ್ಪಾನಗ ಬೇನೆ ದಾಲ ಆಪುಜಿ. ಬಂಜಿದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ ನಾಡ್ ಪತ್ತೊಡಾಂಡ ಬಂಜಿದ ಉಲಾಯಿದೆನ್ ತೂಪುನ (ಉದರದರ್ಶಕ) ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿ ಮನ್ಪಾವುನ ಅಗತ್ಯ ಉಂಡು. ಉಂದು 5ನೆರ್ದ್ 10 ಸೀಕ್ ದಕ್ಲೆಗ್ ಮಾತ್ರ ಬೋಡಾವು. ಇತಿಮಿತಿತ ಎಡ್ಡೆ ತೆನಸ್, ಗಂಗಸಾರ, ಪುಗರೆ, ಪುಗೆ ಒಯಿಪಂದೆ ಪೊರ್ತುಗು ಸರಿಯಾದ್ ಒನಸ್ ತೆನಸ್, ನಿಚ್ಚೊಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಂತೊಂದು ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್, ಅಲ್ಸರ್ ಬರಾಂದಿಲೆಕ ತೂವೊನೊಲಿ. ಬೇತೆ ಸೀಕ್‌ನ್ಲಾ ದೂರ ಮನ್ಪೊಲಿ.

**ಗೊಂತುಡು ಉಪ್ಪಡ್:**

- ಬಂಜಿಬೇನೆ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ

- ಬಂಜಿ ಇತ್ತಿನೆಟ್ ಬಂಜಿ ಬೇನೆಲಾ ಉಂಡು.
- ಮಾತಾ ಬೇನೆಗ್ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್, ಅಲ್ಸರ್ ಕಾರಣ ಅತ್ತ್.
- ಖಾರ ತೆನಸ್, ಗಂಗಸಾರ, ಪುಗೆರೆರ್ದ್ ದೂರ ಉಪ್ಪುಲೆ.
- ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಇತ್ತಿನಕುಲು ಬೈದ್ಯೆರ್ ಕೊರ್ನ ಮರ್ದ್ ಮಾನನೆಡ್ 4–6 ವಾರದುಲಯಿ ಉಸರಾಪೆರ್. ಅಪಗಲಾ ಉಸರಾಯಿಜೆರ್ಂಡ ತೆರಿನ ಬೈದ್ಯೆರೆಡ ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪಾವುನ ಅನಪತ್ಯ ಉಂಡು.

# ಬೇನೆಗ್ ನನ ಸಾದಿ ಇಜ್ಜಿ

**ಡಾ। ರಂಜನ್ ಆರ್.ಕೆ.**
ಪ್ರೊಫೆಸರ್, ಅರಿವಳಿಕೆ ಮಾನನೆ ವಿಭಾಗ,
ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಮುಕ್ಕ, ತೊರತಾಲ್ ಕುಡ್ಲ

ಅಮ್ಮಾ... ದೇವೆರೇ... ಎಂಚಿನ ಬೇನೆ, ಈ ಬೇನೆನ್ ಒರ ಗುಣ ಮನ್ಪುಲೇ... ಇಂಚ ಬೇನೆ ತಡೆಯೆರೆ ತೀರಂದೆ ಬೊಬ್ಬೆಪಾಡುನ ಜನಕುಲು, ಸೀಕ್‌ದಕುಲು ಏತೋ ಜನ ಉಲ್ಲೆರ್. ಆಂಡ ಇತ್ತೆ ಅಕ್ಲೆಗೊಂಜಿ ಪೊಸ ಸುದ್ದಿ ಬಯಿದ್‌ಂಡ್.ಉಂದೆಕ್ ಮತಿಕೆಟ್ಟಾವುನ (ಅರಾವಳಿಕೆ) ತಜ್ಞೆರ್ ಪಿರಿ ನಾಡುನ ಪೊಸ ಸಾದಿನ್ ನಾಡ್ ಪತ್ತ್‌ದೆರ್. ಅಯಿನ್ ಈ ಬರವುಡು ನಿಕ್ಲೆದುಂಬು ಬುಡುಪಾದ್ ದೀವೊಂದುಲ್ಲ.

ಬೇನೆ ಮನಸ್ ಬೊಕ ಜೂವೊದ ಉಲ್ಲಾಸೊನೇ ಆಳ್ ಮನ್ಪುಂಡು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆದ ಬೇನೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ದ ಬೇನೆ, ಬೆರಿ ಬೇನೆ, ಪೆದ್ಪುನ ಬೇನೆ, ಮಾಸ ಖಂಡೊದ ಬೇನೆ ಇಂಚ ಪಾಕ ಕಾರಣೊಡು ಬರ್ಪುನ ಬೇನೆನ್ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪೊಸ (ಆವಿಷ್ಕಾರ) ನಾಡ್‌ಪತ್ತ್ತ ಬೇನೆನ್ ದಿಂಜ ಮಟ್ಟ್‌ಗ್ ಕಮ್ಮಿ ಮನ್ಪುಂಡು. ಮತಿಕೆಟ್ಟಾವುನ ತಜ್ಞೆರ್ ಬೇನೆದ ಬಗೆಟ್ ಅಧ್ಯಯನ ಮಂತ್ದ್ ಬೇನೆ ಗುಣಮನ್ಪುನ ಸಾದಿ ನಾಡುನೆಟ್ ಗೆಲ್ತ್‌ದೆರ್.

ಬೇನೆಡ್ ರಡ್ಡ್ ನಮುನೆ ಉಂಡು. ಒಂಜಿ ತಡೆಯೆರೇವಂದಿ ಬೇನೆ (Acute pain) ಬೊಕ್ಕೊಂಜಿ ಒಂಜೇ ಜಾಗೆಡ್ ಬೇನೆ (Chronic pain), ಉದಾರ್ಮೆಗ್ ಒಪ್ರೇಸನ್‌ದ ಬೇನೆ, ಮಾರ್ಗೊಡಾಯಿನ ಅಪಘಾತದ ಬೇನೆಗಾದ್ ಬೇನೆ ಸೈಪುನ ಮಾತ್ರೆ (pain relief) ಬೊಕ ಉದ್ವೇಗ ಮಾಜವುನ ಮಾತ್ರೆ (Anxiolytic) ಕೊರ್ಪೆರ್. ಆಂಡಾ ಒಂಜೇ ಜಾಗೆದ ಬೇನೆನ್ ಮಾಜಾಯೆರೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞೆರೆನ ಸಗಾಯ ಅಗತ್ಯ ಬೋಡು.ಉದಾರ್ಮೆಗ್ ಬೆರಿಬೇನೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ದ ಬೇನೆ. ಇಂಚಿತ್ತಿ ಬೇನೆಗ್ ಸುಮಾರ್ ಕಾರಣೊ ಉಪ್ಪು, ಉಪ್ಪಾಂದೆಲಾ ಉಪ್ಪು, ಅಪಗ ಈ ಬೇನೆನ್ ತಡೆತೊನೆರೆ ಬೇನೆ ಸೈಪುನ ಮಾತ್ರೆಲು, ಕೆಲವು ಮಾನನೆದ ತಂತ್ರೊ ಕುಸೆಲುಲು ಅಗತ್ಯ ಉಂಡು.

ಒಂಜೇ ಜಾಗೆದ ಬೇನೆ ಒಂಜಿ ಸೀಕ್ ಇತ್ತಿಲೆಕಾನೆ. ಲೋಕೊಡು 35% ಜನಕುಲೆಗ್ ಉಂದೆತ ಬಾದೆ ಉಂಡು. 1996ಟ್ ಡಾ। ಜೋನ್ ಬೊನಿಕಾ ಪನ್ಪುನಾರ್ ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್‌ಡ್ ಉಂದೆನ್ ಗುಣ ಮನ್ಪೆರೆಗಾದ್ ಒಂಜಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ

ಪ್ರಯೋಗಾಲಯನೇ ಸಿಸ್ಟಿ ಮಂತೆರ್. ಆರ್ ಮತಿಕೆಟ್ಟಾವುನ ತಜ್ಞೆರಾದಿತ್ತೆರ್. ಆನಿಯೇ ಆರ್ ಇಂಚಿತ್ತಿ ಬೇನೆಲಾ ಒಂಜಿ ಸೀಕ್‌ಂದ್ ಪಂಡೆರ್.

ಇಂಚಿನ ಸಂದರ್ಬೊಡು ಮತಿಕೆಟ್ಟಾವುನ ತಜ್ಞೆರ್ ಬೇನೆದ ಗಾಂತ್ರೊಗಾಪುನ ಮಾತ್ರೆ ಕೊರ್ಪೆರ್. ಕೆಲವೊರ ಕುತ್ತು ಮರ್ದ್‌ಲಾ ಕೊರೊಡಾದ್ ಬರು. ಬೇನೆ ಕಮ್ಮಿ ಆಯಿಜಿಂಡ ಮರ್ದ್‌ದ ಆಲ್ತ ಎಚ್ಚ ಮಂತ್‌ದ್ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೇತೆ ಮಾತ್ರೆಲ ಕೊರೊಡಾಪುಂಡು. ಮರ್ದ್‌ದ ಆಲ್ತ್‌ನ್ ಒಂತೆ ಒಂತೆನೇ ಎಚ್ಚಾವೊಂದು ಬರೊಡಾಪುಂಡು. ಮರ್ದ್‌ನ್ ಪಂಡ್ದ್ ಬೇತೆ ಬಾದೆ ತೋಜಿದ್ ಬತ್‌ಂಡ ಮತಿಕೆಟ್ಟಾವುನ ತಜ್ಞರೆನ ಪಾತೆರ ಕೇನೊಂದು ಸರಿ ಮನ್ಪೊಲಿ.

ಬೆರಿ ಬೇನೆ ಬೇನೆಸೈಪುನ ಮಾತ್ರೆಡ್ ಗುಣ ಆಯಿಜಿಂಡ ಬೆರಿತ ನರ ಸೂಡಿಗ್ (ನರಮಂಡಲ) ಮಾನನೆ ತಂತ್ರೊಡು (Epidurl blocks) ಬೇನೆದ ಮರ್ದ್ ಕೊರೊಲಿ. ಇಂಚ ಮನ್ಪುನೆಟ್ ಬೆರಿ ಬೇನೆ ಪೂರಾ ಗುಣ ಆಪುಂಡು. ಇಂಚ ಸರ್ರದ ಓವೇ ಬಾಗೊಡು ಬೇನೆ ಲಕ್ಕ್‌ಂಡಲಾ ಈ ಮಾನನೆಡ್ ಬೇನೆದ ನರಂಬುಗೇ ಮರ್ದ್ ಕೊರ್ದು ಗುಣ ಮನ್ಪೊಲಿ.

ಪೆದ್ಪುನ ಬೇನೆಲಾ ಬಾರೀ ಜೋರುದ ಬೇನೆನೇ. ಆಂಡ ಈ ಬೆನೆನ್ಲಾ ಕಮ್ಮಿ ಮನ್ಪೆರೆ ಆಪುಂಡು. ಮತಿಕೆಟ್ಟಾವುನ ತಜ್ಞೆರೆನ ಸಗಾಯೊಡು ಬೇನೆ ಇಜ್ಜಂದೆನೇ ಪೆದ್ಯೆರೆ ಸಾಧ್ಯ ಉಂಡು. ಮಾನನೆ ತಂತ್ರ ಅಡೆಮುಟ್ಟ ಎತ್ತ್‌ದ್‌ಂಡ್.

ಬೇನೆನೇ....? ನನ ದುಂಬುಗು ಮತಿಕೆಟ್ಟಾವುನ ತಜ್ಞ ಬೈದ್ಯೆರೆನಡೆ ಪೋಲೆ. ಬೇನೆಗ್ ಬರಿಯೆರೆ ಸಾದಿಯೇ ಇಜ್ಜಿ (No way) ಪನೊಲಿಯತ್ತೇ...?

# ಕೆಬಿ ಬೇನೆ

**ಡಾ। ಸತೀಶ್ ಕುಮಾರ್ ಭಂಡಾರಿ**
ಡೀನ್, ಕೆ.ಎಸ್.ಹೆಗ್ಡೆ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಕಾಡೆಮಿ

ಕಿನ್ಯ ಬಾಲೆರ್ಡ್ ಪರಬೆರೆ ಮುಟ್ಟಲಾ ಕೆಬಿ ಬೇನೆ ಬಾದೆ ಕೊರ್ಪುಂಡು. ಉಂದು ಜೋಕುಲೆಗ್ ಬರ್ಪುನ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ. ಕೆಬಿತ ಬಗ್ಗೆ ತೆರಿಯೊಡಾಂಡ ಅವು ಎಂಚಾ ಉಂಡೂಂದು ತೂವೊಡು. ಅವೆನ್ ಪಿದಯಿದ ಕೆಬಿ, ಉಲಾಯಿದ ಕೆಬಿ, ನಡು ಕೆಬೀಂದ್ ಮೂಜಿ ಬಾಗ ಮನ್ಪೊಲಿ. ಪಿದಾಯಿದ ಕೆಬಿಟ್ ಕೆಬಿತ ಪಾಲೆ ಬೊಕ ಪಿದಯಿದ ಕೆಬಿತ ವಾಂಟೆ ಇತ್ತ್‌ದ್, ಈ ವಾಂಟೆಡ್ ಕುಜಲ್ ಗ್ರಂಥಿಲು ಬೋಕ ಮಯನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮನ್ಪುನ ಗ್ರಂಥಿಲುಪ್ಪುವ. ನಡು ಕೆಬಿ ಕೆಬಿತ ತಮ್ಮಟೆ ಬೊಕ ಕೆಬಿತೊಟ್ಟೆ(ಕುಹರ) ಉಪ್ಪುಂಡು. ನಡು ಕೆಬಿತ ವೊಟ್ಟೆ ಮೂಂಕುದ ವೊಟ್ಟೆದ ಪಿರವುಗು ಗೋಡಿದುಪ್ಪುಂಡು. ಉಂದು ಸುಯಿಲ್‌ದ ಗಾಳಿನ್ ಕೆಬಿಕ್ ಕೊನೊದು ಕೆಬಿ ತಮ್ಮಟೆದ ಉಲಯಿ ಪಿದಯಿ ಗಾಳಿ ಒಂಜೇಲೆಕ ಉಪ್ಪುಲೆಕ ತೂಪುಂಡು. ಬಾಯಿ, ಮೂಂಕು, ಕಂಟೆಲ್ದ ನರಂಬುಲು ಪಿದಯಿದ ಬೊಕ್ಕ ನಡು ಕೆಬಿಕ್ ಕೋತೊಂದು ಉಪ್ಪುನೆಟ್ ಈ ಅಂಗೊಲೆಡ್ ಬರ್ಪುನ ಬಾದೆಲು ಕೆಬಿ ಬೇನೆ ಆದ್ ತೋಜಿದ್ ಬರ್ಪುಂಡು.

ಉದಾರ್ಮೆಗ್ :– ಕೂಲಿ ಬೇನೆ, ದೊಂಡೆದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.

**ಕೆಬಿ ಬೇನೆಗ್ ಕಾರಣೊಲು**

- ಕೆಬಿತ ಪಾಲೆ, ಪಿದಯಿದ ಕೆಬಿ, ನಡು ಕೆಬಿತ ಸೋಂಕು
- ಪಿದಯಿದ ಕೆಬಿದ ವಾಂಟೆಡ್ ಕುಜಲ್‌ದ ಮುದೆಲ್ಡಾಪಿನ ಕುರಿ (ಉಂದು ಬೇಪೆ ಪಡಿಕೆದರ್ಕ್ಲೆಗ್ ಬರ್ಪುಂಡು)
- ಕ್ರಿಮಿಟ್ (ಹರ್ಪಿಸ್) ಬರ್ಪುನ ಸೀಕ್‌ಡ್
- ಕೆಬಿತ ಮಯಣೊಡು (ವ್ಯಾಕ್ಸ್) ಬರ್ಪುನ ಸೋಂಕು
- ನಡು ಕೆಬಿತ ಸೋಂಕು
- (ಶಿಲೀಂಧ್ರ) ಪಾಮಜಿ, ಪೂಂಕೆ (ಫಂಗಸ್) ಸೋಂಕು
- ಪಿದಯಿ ಬೊಕ ನಡು ಕೆಬಿತ ಕಂಡೆಲು.

ನೆವನದ ಬೇನೆ (ರೇಫರ್ಡ್ ಪೈನ್) ಉದಾರ್ಮೆಗ್ ಕೂಲಿ ಬೇನೆ, ಬಾಯಿ ಪುಡಿ, ಕಂಟೆಲ್ದ ಕಂಡೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, (ಟಾನ್ಸಿಲ್) ಕಲ್ವೆ ಜಪ್ಪುನಿ, ಸೈನಸ್ ಬೊಕ

ಬಾಯಿದ ಒಪ್ರೇಷನ್ ಆತ್ಂಡ ಬಾಯಿ, ಕೊಡೆಂಜಿಗ್ ಆಯಿನ ಪೆಟ್ಟ್‌ಡ್ಲಾ ಕೆಬಿ ಬೇನೆ ಆಪುಂಡು.

**ಕೆಬಿ ಬೇನೆದ ಲಕ್ಷಣೊಲು**

ನಿಗಡಿ ಸಿತಡ್ ಜೋರು ಕೆಬಿ ಬೇನೆ ಆಂಡ ಉಂದೆನ್ ನಡು ಕೆಬಿತ ಬೇನೇಂದ್ ತೆರಿಯೊನೊಲಿ. ಉಂದು ರಡ್ಡ್ ಅತ್ಂಡ ಒಂಜಿ ಕೆಬಿಕ್ ಬಾದೆ ಕೊರ್ಪುಂಡು. ಅಪಗ ಕೆಬಿ ಕೇನುನ ಕಮ್ಮಿ ಆದ್ ಕೆಬಿಟ್ ನೀರ್ ಅಲಂಕಿನಂಚ ಆಪುಂಡು. ಬಾಲೆಲು ಅಪಗ ಹಟ ಅರ್ಂಗಟ್ ಕಟ್ಟುವ. ಬುಲಿಪುನಿ, ಪೇರ್ ಪರಾಂದೆ ಉಪ್ಪುನಿ, ಕಕ್ಕುನ ಲಕ್ಷಣ ತೋಜುಂಡು.

ಪಿದಯಿದ ಕೆಬಿತ ಸೋಂಕು ಕೆಬಿತ ಪಾಲೆ ಬೊಕ ಮೆತ್ತೆನೆದ ಎಲು (ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ) ಪಂದ್ನಗ ಪಂಡ ಲಾಗಿನಗ, ಅಗ್ಗಿನಗ, ಪಿದಯಿದ ಕೆಬಿನ್ ಒಯಿಪುನಗ ಜೋರಾಂಡ ಉಂದು ಪಿದಯಿದ ಕೆಬಿತ ಬೇನೇಂದ್ ತೆರಿಯೊನೊಲಿ. ಕೆಬಿತ ವೊಟ್ಟೆನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಂತ್ಂಡ ಪೊಕ್ಕೆ, ದರ್ಪು, ರೇಸಿ ಆದುಪ್ಪು. ಬೊಲ್ದು ಅತ್ಂಡ ಕಪ್ಪು ಪಾಸ್ (ಪದರ)ದಲೆಕ ತೋಜಿಂಡ ಅವು (ಶಿಲೀಂಧ್ರ) ಪಾಮಜಿ ಅತ್ಂಡ ಪೂಂಕೆಡ್ ಬೈದಿನೀಂದ್ ತೆರಿಯೊನೊಲಿ. ಕಂದು ರಂಗ್‌ಡ್ ಇತ್ಂಡ ಅವು (ಮಯಣದ)ಕೆಲೆಂಬಿರಿ ಬಾದೆಂದ್ ತೆರಿಯೊನೊಡು.

ನಡು ಕೆಬಿತ ಬಾದೆನ್ ನಾಡ್ ಪತ್ತೆರೆ ಕೆಬಿತ (ಪೊರೆ) ಪೂನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪೊಡಾಪುಂಡು. ಬೈದ್ಯೆರ್ ಆಟೋಸ್ಕೋಪ್ ಪನ್ಪುನ ಬೊಲ್ಪು (ಬ್ಯಾಟರಿ) ಬೂರುನ ಸೊತ್ತು ಗಲಸ್ದ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪುವೆರ್. ಕೆಬಿತ ಪೂ ಕೆಂಪು ರಟ್ಟ್‌ದ್ ನೆತ್ತೆರ್ದಲೆಕ ತೋಜಿಂಡ ಪೂತ ಅತ್ಂಡ ನಡು ಕೆಬಿತ ಸೋಂಕು ಆತ್ಂಡ್ಂದ್ ತೆರಿಯೊನೊಲಿ. ಪೊರ್ತುಗು ಸರಿಯಾಯಿನ ಮಾನನೆ ತಿಕ್ಕಿಜಿಂಡ ಪೂ ಒಟ್ಟೆ ಬೂರ್ದು ತೋರೆರೆ ಸಾಧ್ಯವುಂಡು. ಬೊಕ ಕೆಬಿ ಕೇನುನ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುಂಡು. ಕೆಬಿ ಕೇನುನೆನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪರೆ ಶ್ರುತಿ ದಂಡ(Tuning for) ಬೊಕ ಶ್ರುತಿ ಮಾಪಕ (ಆಡಿಯೋ ಮಿಟಾರ್) ಗಲಸುವೆರ್.

**ಕೆಬಿ ಬೇನೆಗ್ ಮಾನನೆ**

- ಸಿತ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುನ ಮರ್ದ್ ದೆತೊನುನಿ
- ಮೂಂಕುಡು ಸುಯಿಲ್ ದೆತೊನೆರೆ ಬಂಜ ಆಂಡ ಮೂಂಕುಗು ಬುಡ್ಪುನ ಬೊಟ್ಟು ಮರ್ದ್ ಬುಡೊಡು.
- (ಪ್ರತಿ ಜೀವಕ) ತಂಡ ಮನ್ಪುನ (ಆಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್) ಮರ್ದ್ ಕೊರೊಡು.
- ದರ್ಪು ಬೇನೆ ಕಮ್ಮಿ ಆಯೆರೆ ಪ್ಯಾರಸಿಟಮೋಲ್, ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಇತ್ತಿನ ಬೇನೆ

ಸೈಪುನ ಮಾತ್ರ ದೆತೊನೊಡು.

- ಕೆಬಿಟ್, ಪೂಂಕೆ (ಮಯಣ), ಕೆಲೆಂಬೆರಿ ಇತ್‌ಂಡ ಬೈದ್ಯೆರೆ ಸಾಯೊಡು ಜಾಗೃತೆಡ್ ದೆಪ್ಪಾವೊಡು.
- ರೇಸಿ ಆದಿತ್‌ಂಡ ದೆತ್ದ್ ತಂಡಾಪುನ (ಪ್ರತಿಜೀವ) ಬೊಟ್ಟ ಮರ್ದ್ ಪಾಡೊಡು.

ಪಿದಯಿದ ಕೆಬಿಟ್ ಪೊಕ್ಕೆ, ಕುರಿ ಆದಿತ್‌ಂಡ ಸುಮಾರ್ ಸಮಯ ಬೈದ್ಯೆರ್ ಕೊರ್ನ ಮುಲಾಮು ಪೂಜೊಡಾಪುಂಡು. ಜೋಕುಲೆನ ಕೆಬಿ ಬೊಕ ದೊಂಡೆದ ನಡುತ ವಾಂಟೆ ಒಂಜೆಕೊಂಜಿ ಸರ್ತೊ್ಡು ಅಗೆಲ ಆದ್ ಉಪ್ಪುನೆಟ್ ಜೊಕ್ಲೆಗ್ ಸಿತ ಆಂಡ ಮಿರೆ ಕೊರ್ನಗ ಜಾಗೃತೆ ಮಂತೊನೊಡು. ಇಜ್ಜಿಂಡ ನಡು ಕೆಬಿಟ್ ಬೇನೆ ಲಕ್ಕುನ ಸಾಧ್ಯ ಉಂಡು. ಅಪ್ಪೆಲ್ಲು ಬಾಲೆನ್ ಮಟ್ಟೆಲ್ಡ್ ಕುಲ್ಲಾದ್ ಮಿರೆ ಕೊರ್‌ಂಡ ಇಂಚ ಆವಂದಿಲೆಕ ತೂವೋನೊಲಿ.

**ಇಂಚ ಮಸ್ಪೆರೆ ಬಲ್ಲಿ**

- ಕೆಬಿಕ್ ಬೆಚ್ಚ ಎಣ್ಣೆ ಬುಡಿಯೆರೆ ಬಲ್ಲಿ
- ಕೆಬಿಕ್ ಪರ್ತಿದ ಕಡ್ಡಿ (ಬಡ್ಸ್) ಪಾಡ್‌ಂಡ ಕೆಲೆಂಬೆರಿನ್ ಉಲಯಿ ನೂಕಿಲೆಕಾದ್ ಕೆಬಿ ಕೇನುನ ಕಮ್ಮಿ ಆವು. ಕೆಬಿತ ಆರೋಗ್ಯದ ದಿಟ್ಟಿಡ್ ಕೆಬಿಕ್ ಅಯಿನ್ ಮಾತ ಪಾಡಂದೆ ಉಪ್ಪುನನೇ ಎಡ್ಡೆ.
- ದೂಂಜಿದ ಒವ್ವೇ ಸೊತ್ತುನು ಕೆಬಿಕ್ ಪಾಡೆರೆ ಬಲ್ಲಿ, ಕೆಬಿತ ಪೂ ಒಟ್ಟೆ ಆಪುನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇತ್ತಿನೆರ್ದಾವರ ಅಂಚಿನ ಸೊತ್ತುಲೆನ್ ಗಲಸಂದೆ ಉಪ್ಪುನ ಎಡ್ಡೆ.
- ಸಿತ, ನಿಗಡಿ ಇತ್ತಿನಪಗ ಮೀಂದೆರೆ ಬಲ್ಲಿ.

ಮೂಂಕುದೊಟ್ಟೆನ್ ಮುಚ್ಚಿದ್ ಜೋರುಡು ಸುಯಿಂತ್‌ಂಡ ನಡುಕೆಬಿಕ್ ಪೆಟ್ಟಾದ್ ಸೋಂಕು ಆಪುನ ಸಾಧ್ಯೊ ಉಂಡು.

# ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಬೊಕ ಏಡ್ಸ್

**ಡಾ। ಸತೀಶ್ ರಾವ್**

ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕೆರು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗ, ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಕುಡ್ಲ

ಹ್ಯೂಮನ್ ಇಮ್ಯೂನ್ ಡಿಫೀಶಿಯನ್ಸಿ ಕ್ರಿಮಿ ಪಂಡ ನರಮಾನಿನ ಸರ್ೕದ ಸಾಂಚ ಸೀಕ್ ಎದುರ್ಪುಣ ಶಕ್ತಿನ್ ಕಮ್ಮಿ ಮನ್ಪುನ ಕ್ರಿಮಿ. ಜೂವದ ಸೀಕ್ ಎದುರ್ಪುಣ ಶಕ್ತಿ ನರಮಾನಿನ ಸರ್ೕಗು ಬೇತೆ ಸೀಕ್ ಬರಾಂದಿಲೆಕ ಕಾತೊನುಂಡು. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ಸೋಂಕು ಬತ್ಂಡ ಅವು ಬುಲೆವೊಂದು ಪೋದು ಅಕ್ಲೆನ ಜೂವ ಪಿದಯಿಡ್ ಕಾತೊಂದುಪ್ಪುನ ಬೇತೆ ಸೀಕ್‌ದ ಕ್ರಿಮಿಕ್ ಬಲಿ ಆಪುಂಡು.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ನ್ ಬುಡ್ಪಾದ್ ಪನ್ನಗ ಇಂಚ ಉಂಡು :

ಹ್ಯೂಮನ್(ನರಮಾನಿ) :- ಪಂಡ ಈ ಕ್ರಿಮಿ ನರಮಾನಿಗ್ ಮಾತ್ರೆ ಬಾದೆ ಕೊರ್ಪುಂಡು.

ಇಮ್ಯೂನೋಡಿಫಿಶಿಯನ್ಸಿ (ಕುಂದಿನ ಸೀಕ್ ಎದುರ್ಪುಣ ಶಕ್ತಿ) ಪಂಡ ಜೂವದ ಸೀಕ್ ಎದುರ್ಪುಣ ಶಕ್ತಿ ಕಮ್ಮಿ ಆತ್ಂಡ್, ಕುಂದುದುಂಡೂಂದು ಅರ್ಥ. ವೈರಸ್ (ಕ್ರಿಮಿ) ಪಂಡ ಸೀಕ್ ಎದುರ್ಪುಣ ಶಕ್ತಿನ್ ಕಮ್ಮಿ ಮನ್ಪುನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿ.

**ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಎಂಚ ಪಗರುಂಡು?**

- ಸೀಕ್ ಇತ್ತಿನಕ್ಲೆಡ ಜಾಗ್ರತೆ ಇಜ್ಜಂದೆ ಸೇರ್ಂಡ (ಪೂಟಿ ಅತ್ಂಡ ಪುಕುಲಿದೊಟ್ಟೆಗ್ ಪೋಟುನಿ)
- ಪಾಸ್ಪ ಮನ್ಪಾಂದೆ ಕುತ್ತು ಮರ್ದ್‌ದ ಸೂಜಿ ಬೊಕ ಪಾಂಟೆ ಗಲಸ್ಂಡ
- ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪಾಂದೆ ನೆತ್ತೆರ್ ದೆತೊನುಂಡ
- ಬಂಜಿನಾಲುಪ್ಪುನಗ, ಪೆದ್ಪುನಗ, ಮಿರೆ ಪೇರ್‌ಡ್ ಅಪ್ಪೆರ್ದ್ ಬಾಲೆಗ್ ಪಗರುಂಡು.
- ಬಾರೀ ಸುಲಬೊದ ಸಾದಿ ಪಂಡ ಜಾಗ್ರತೆದಾಂತಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕೊ.

**ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಎಂಚ ಪಗರುಜಿ**

- ತೆಮ್ಮು ಬೊಕ ತಿಂಬ್ಬಿಲ್

- ಉಮಿಲ್ ತುಚ್ಚುನೆಟ್
- ಮುಟ್ಟುನೆಟ್, ತರ್ಕ್‌ದ್ ಪತ್ತುನೆಟ್
- ನೀರ್ ಪರ್ಪುನೆಟ್, ತೆನಸ್ ತಿನ್ಪುನೆಟ್
- ಮುತ್ತ ಕೊರ್ಪುನೆಟ್.
- ಕೈ ಕೊರ್ಪುನೆಟ್
- ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೀಕ್‌ದಕ್ಲೆನೊಟ್ಟಿಗೆ ಬೇಲೆ ಮಂತ್‌ಂಡ
- ಲೋಟೆ ಬಟ್ಟಲ್‌ದಂಚಿನ ಇಲ್ಲದ ಬಾಜನೊನು ಪಗತೊಂಡ.
- ತಂಡಸ್ ಗಲಸ್‌ಂಡ.

**ಒರಿಯಗ್ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕುಂಡ ದಾದಾಪುಂಡು?**

ಒರ್ಯಗ್ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಉಂಡಾ ಇಜ್ಯಾ ಪಂಡ್ದ್ ಸಾದಾರ್ಣೊಡು ಗೊತ್ತಾಪುಜಿ. ಏತೋ ಜನ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಇತ್ತಿನಕುಲು ಸೀಕ್‌ದ ದಾಲಾ ಲಕ್ಷಣ ಇಜ್ಯಂದೆ ವರ್ಷ ಗಟ್ಲೆ ಬದುಕೊಂದುಲ್ಲೆರ್. ಈ ಪೊರ್ತುಡು ಜೂವದ ಸೀಕ್ ಎದುರ್ಪು ಶಕ್ತಿ ಮೆಲಾನೆ ಕುಂದೊಂದು ಪೋಪುಂಡು.

**ಸೀಕ್‌ದ ಲಕ್ಷಣೊಲು**

ಒಂಜಿ ನರಮಾನಿಗ್ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಉಂಡಾ ಇಜ್ಯಾ ಪಂಡ್ದ್ ತೆರಿಯೋಡಾಂಡ ನೆತ್ತೆರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ತ್‌ದೇ ತೆರಿಯೊಡಾತೆ. ಬಜೀ ಸೀಕ್‌ದ ತೋಕೆಡ್ ತೆರಿಯೊನೆರೆ ಆಪುಜಿ. ಈ ತಿರ್ತ್‌ದ ಲಕ್ಷಣೊಲು ಇತ್ತ್‌ಂಡ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪಾವ್ರುನ ಎಡ್ಡೆ.

- ಕಾರಣೊ ಇಜ್ಯಾಂದೆ ಜೂವ ಬಚ್ಚುನಿ, ದಿನ್ನ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುನಿ
- ಕ್ಷಯ (T B) ಇತ್‌ಂಡ.
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಯಿನ ದರ್ಪು (Lymphadenopathy)
- ಉರ್ಚೆರೆ ಸುರುವಾಯಿನ ಒಂಜಿ ತಿಂಗೊಲು ಕರೀಂಡಲಾ ಉಂತಾಂದೆ ಉಪ್ಪುನಿ.
- ಒಂಜಿ ತಿಂಗೊಲುದ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚ ಸಮಯ ಜ್ವರ ಬರ್ಪುನಿ.
- ಕುಡ ಕುಡ ಮಗ್ರ್ ಮುಟ್ಟುನ ಸೋಂಕು
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಸುಮಾರ್ ಸಮಯ ಚರ್ಮ ದ ಉರಿಯೂತ .

ಇಂಚಿನ ಲಕ್ಷಣೊಲು ಇತ್ತಿ ಬೆರಿಕೆ ಒರ್ಯಗ್ ಎಚ್ ಐ.ವಿ ಉಂಡೂಂದು ಅರ್ಥ ಅತ್ತ್, ಬೇತೆ ಸೀಕ್‌ಡ್ಲಾ ಇಂಚಿನ ಮಾತಾ ತೋಕೆಲು ತೋಜಿದ್ ಬರು. ಅಂಚಾದ್ ನೆತ್ತೆರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಒಂಜೇ ಎಚ್.ಐ.ವಿ.ನ್ ತೆರಿಯೊನೆರೆ ಉಪ್ಪುನ

ಸಾದಿ.

**ವಿಂಡೋ ಕಾಲೊ : ತೂಪುನ ಅವೊದಿ**

ಹೆಚ್. ಐ.ವಿ. ನೆತ್ತೆರ್ ಪರೀಕ್ಷೆಡ್ಲಾ ತೋಜಿದ್ ಬರೊಡಾಂಡ ಒಂತೆ ಸಮಯ ದೆತೊನುಂಡು. ಆ ಕಾಲೊನು ವಿಂಡೋ ಕಾಲ ಪನ್ಪೆರ್. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪಾನಗ ಸೀಕ್ ಬತ್ದ್ ನನಲಾ ಮೂಜಿ ತಿಂಗೊಲಾತಿಜಿಂಡ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಡ್ ಸೀಕ್ ಇಜ್ಜಿಂದೇ ತೋಜಿದ್ ಬರು. ಸೋಂಕು ಆಯಿನಕ್ಲೆನ ಜೂವದ ಉಲಾಯಿ ಮೂಜಿ ತಿಂಗೊಲುದ ಉಲಾಯಿ ಪ್ರತಿಕಾಯ ಬುಲೆವುಂಡು. ಅಂಚಾದುಪ್ಪುನಗ ಮೂಜಿ ತಿಂಗೊಲು ಕರೀದ್ ಕುಡವೊರ ನೆತ್ತೆರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪುನ ಎಡ್ಡೆ.

**ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಬೊಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ (ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ)ದ ಸೀಕ್‌ಗ್ ಉಪ್ಪುನ ಸಂಬಂಧ**

ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ ಪಂಡ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಸೋಂಕು, ಅತ್‌ಂಡ ಗುಟ್ಟುದ ಸೀಕ್‌ಂದ್ ಪನೊಲಿ. ಉಂದು ಬಗೆ ಬಗೆತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಬೋಕ ಕ್ರಿಮಿಟ್ ಉಂಡಾಪುಂಡು. ಈ ಸೀಕ್ ಮುಖ್ಯವಾದ್ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕೊಡು ಪಸೆರುಂಡು (ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಗುನೋರಿಯಾ, ಹರ್ಪಿಸ್) ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕುಲಾ ಎಚ್ಚಿನ ಸಂದೆರ್ಭೊಡು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಡೇ ಉಂಡಾಪುನಿ. ಲೈಂಗಿಕ ಸೀಕ್‌ಡ್ ಆಪುನ ಗುಳ್ಳೆ ಪುಡಿಟ್ ಪೋಟುನಗ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪಗರೆರೆ ಸಾಧ್ಯ ಉಂಡು.

**ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಬೊಕ ಏಡ್ಸ್**

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕುದ ಕಡೇತ ಮುಟ್ಟು ಎಡ್ಸ್‌ಂದ್ ಪನ್ಪೆರ್. ಈ ಮುಟ್ಟುಡು ಸೀಕ್ ಎದುರ್ಪು ಶಕ್ತಿ ಪೂರಾ ಕಾಲಿ ಆದ್ ಕಾತೊಂದುಪ್ಪುನ (ಅವಕಾಶವಾದಿ) ಸೋಂಕು ಬೊಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ದ ಬಾಯಿಗ್ ಬೂರುನ ಬಗಲೆ ಎಚ್ಚ. 50% ದಾತ್ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಇತ್ತಿನಕುಲು ಪತ್ತ್ ವರ್ಷದುಲಯಿ ಎಡ್ಸ್‌ದ ಮುಟ್ಟ ಎತ್ತುವೆರ್. ಉಂದು ಒರಿಯದೊರ್ರಿಯಗ್ ಬಿನ್ನೊ ಉಪ್ಪುಂಡು. ಅಂಚೆನೆ ಆಯನ ಜೂವದ ಆರೋಗ್ಯ ಬೊಕ ಆರೋಗ್ಯನ್ ಕಾತೊನುನ ನಡಕೆನ್ ಒಂದುದು ಉಪ್ಪುಂಡು.

**ಕಾತೊಂದುಪ್ಪುನ ಸೀಕುಲು**

ಕಾತೊಂದುಪ್ಪುನ ಸೀಕ್ ಪಂಡ ಕ್ಷಯ (ಟಿ.ಬಿ), ಅವ್ವತ್ತಂದೆ

ನ್ಯುಮೋನಿಯಾದಂಚಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಡ್ ಪುಟ್ಟುನ ಸೀಕ್, ಹರ್ಪಿಸ್ ಬೊಕ ಕ್ರಿಮಿಟ್ ಪುಟ್ಟುನ ಪ್ಲೂ, ಉರ್ಚೆರೆ ಸುರುವಾಪುನ, ಶಿಲೀಂಧ್ರಡ್ ಪುಟ್ಟುನ ಸೋಂಕು, ಉಂದು ಪೂರಾ ಕಾತೊಂದುಪ್ಪುನ ಸೋಂಕುಲಾದ್ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೀಕ್‌ದಕ್ಲೆಗ್ ಬಾದೆ ಕೊರು.

**ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ**

ಮುಟ್ಟೊಡು ಪಾತೆರ್ದ್ ಬೊಕ ಐ.ಸಿ.ಟಿ.ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪುನವುಲು ಒರಿ ಅಯನ ಸ್ವಂತ ಬುದ್ಧಿಡ್, ಅತ್‌ಂಡ ಬೈದ್ಯೆರೆನ, ಆರೋಗ್ಯದ ಸೇವೆ ಮನ್ಪುನಕ್ಲೆಡ ಕೇಂದ್ ತೆರಿದ್ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪಾವೊಲಿ. ಐ.ಸಿ.ಟಿ.ಸಿದಕ್ಲೆನ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ ಉಂದು.

- ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಪಗರುನ ಬಗೆಟ್ ಬೊಕ ತಲ್ಪುನ ಬಗೆಟ್ ಬೋಡಾಯಿನ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಾವೊಡು.
- ಪರೀಕ್ಷೆರ್ದ್ ದುಂಬು ಬೊಕ ಬೊಕ್ಕ ಮುಟ್ಟ ಕುಲ್ಲಾದ್ ಪಾತೆರಕತೆ
- ಸುರೂತ ಮುಟ್ಟುಡೇ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿನ್ ನಾಡ್ ಪತ್ತುನಿ
- ನಡಕೆನ್ ಪಗಪೆರೆ ಪಂಡ್ದ್ ಕೊರ್ದು ಅಪಾಯ ಆಪುನೆನ್ ತಲ್ಪುನಿ.
- ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ತಲ್ಪುನ ಆರೈಕೆ, ಮಾನಸೆದ ಸೇವೆನ್ ಜನಕ್ಲೆಗ್ ಒದಗಾವುನಿ.

**ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕುದ ಕಡ್ಪೊನು ಎಂಚ ಲಪ್ಪುನಿ**

ಸೋಂಕುದ ಕಡ್ಪೊನು ಲಪ್ಪೆರ 2 ಅಲ್ತ ಉಂಡು.

- **ಕ್ರಿಮಿತ ಅಲ್ತ (ವೈರಲ್ ಲೋಡ್)** :–ಪಿ.ಸಿ.ಆರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಂತ್ದ್ ನೆತ್ತೆರ್ದ್ ಉಪ್ಪುನ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ದ ಅಲ್ತ ಮನ್ಪೊಲಿ. ಲೆಕ್ಕರ್ದೆಚ್ಚ ವೈರಲ್ ಲೋಡ್ ಇತ್ತ್‌ಂಡ ಕ್ರಿಮಿ ಬೇತೆಕ್ಲೆಗ್ ಪಗರುನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎಚ್ಚುಂಡು. ಮಾನಸೆ ಪಲಿತಿನ ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆಡ್ ವೈರಲ್ ಲೋಡು ಕಮ್ಮಿಯಾದುಪ್ಪುಂಡು.

- **ಸಿ.ಡಿ–4 ತ ಗೆನ್ಪಾಟ** :– ಸಿ ಡಿ–4 ಕೋಶಲು ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ದ ಬಾದೆಗ್ ಬೂರುನ ಪ್ರಮುಖ ಕೋಶಲು. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಇತ್ತಿನಯನ ಸಿ ಡಿ–4 =ದ ಲೆಕ್ಕ ಕಮ್ಮಿ ಉಂಡೂಂದಾಂಡ ಆಯಗ್ ಕ್ರಿಮಿನ್ ಪಂಡ್ದ್ ಸೀಕ್ ಎದುರ್ಪು ಶಕ್ತಿ ಕಮ್ಮಿ ಆತ್‌ಂಡ್‌ಂದ್ ತೆರಿಯುಂಡು.ಈ ಗೆನ್ಪಾಟ 200ರ್ದ್ ಕಮ್ಮಿ ಆಂಡ ಅಪಾಯ ಉಂಡೂಂದು ಅರ್ಥ. ಗೆನ್ಪುನಗ ಸಿಡಿ–4 ಕಮ್ಮಿ ಇತ್ದ್ ವೈರಲ್ ಲೋಡ್ ಎಚ್ಚ ಇತ್‌ಂಡ ಆರೋಗ್ಯ ಜೂವಸಂಕಡದಡೆ ಎತ್ದ್‌ಂಡ್‌ಂದ್ ತೋಜುಂಡು. ಅಂಚೆನೆ ಲೆಕ್ಕರ್ದೆಚ್ಚ ಸಿ ಡಿ–4 ಕಮ್ಮಿ ವೈರಲ್ ಲೋಡ್ ಇತ್‌ಂಡ ಆರೋಗ್ಯ ಎಡ್ಡೆ ಉಂಡುಂದು ಅರ್ಥ. ಐ.ಸಿ.ಟಿ.ಸಿ. ಸಾಯೊಡು ಸೀಕುಂಡುಂದು ತೆರಿದ್

ಬತ್ಂಡ ಎ.ಆರ್.ಟಿ ಮಾನನೆದ ಸವೊಲೊತ್ತು ಇತ್ತಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಡ ಮಾನನೆ ಬೊಕ ಟಿ.ಬಿ ಉಂಡಾಂದ್ ತೂಯೆರೆ ಪನೊಡು.

- **ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಮಾನನೆ :-**ಹೆಚ್ಐವಿ ಜೀವನ ಚಕ್ರೊನು ಬೇತೆ ಬೇತೆ ಮುಟ್ಟುಡು ಫಲತಿಕ್ಕುಲೆಕ ತಲ್ಪುನ ಮರ್ದ್ ಮಾನನೆನ್ ಎಆರ್‌ಟಿ ( Anti Retro viral Treatment) ಪನ್ಪೆರ್. ಎಆರ್‌ಟಿ ಮಾನನೆ ಕ್ರಮಿತ ಮಿತ್ತ್ ಸೀದಾ ಪರಿಣಾಮ ಬೂರುದು ಸೀಕ್ ಎದುರ್ಪುನ ಶಕ್ತಿ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುನೆನ್ ತಲ್ಪುಂಡು.ಅಯಿದ್ದಾದ್ ಕಾತೊಂದುಪ್ಪುನ ಸೋಂಕು ಕಮ್ಮಿ ಆದ್ ಸೀಕ್ ದಾಯನ ಆರೋಗ್ಯಡ್ ಎಡ್ಡೆ ಬದಲಾವಣೆ ತೂವೊಲಿ.ಇತ್ತೆ ಉಪ್ಪುನ ಮಾನನೆನ್ ಸರಿಯಾದ್ ದೆತೊಂಡ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಪಗರುನ ಕಮ್ಮಿ ಆಪುಂಡು. ಬೊಕ ಸೀಕ್‌ದ ಬಲಕೆ ಮೆಲ್ಲ ಆಪುಂಡು. ಆಂಡ ಈ ಮಾನನೆಡ್ ಹೆಚ್ಐವಿದ ಚಟ ದೆಪ್ಪೆರೆ ಸಾಧ್ಯ ಇಜ್ಜಿ. ಎಂಚ ನೆತ್ತೆರ್ದ ಒಯಿಲ್ (ಬಿಪಿ), ಚೀಪೆ ಪಡಿಕೆ ಸೀಕ್ ದಂಚ ಉಂದೊಂಜಿ ದಡೆ ಕಟ್ಟೆರೇಪುನ ಸೀಕ್. ಹೆಚ್ಐವಿನ್ ಮರ್ದ್‌ಡ್ ದಡೆಕಟ್ಟೊಲಿ ಆಂಡ ಗುಣ ಮನ್ಪೆರೆ ಆಪುಜಿ.

ಎ ಆರ್ ಟಿ ಮಾನನೆಡ್ ಉಪ್ಪುನಕುಲು ಜೀವಡಿತ್ತಿನಾತ್ ದಿನ ಮರ್ದ್ ದೆತೊನೊಡು. ಕಮ್ಮಿಡ್ 6 ತಿಂಗೊಲುಗೊರ ಸಿ ಡಿ–4 ನೆತ್ತೆರ್ದ ದೂಸು(ಕಣ) ಗೆನ್ಪುನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪಾವೊಡು. ಹೆಚ್ಐವಿ ಸೋಂಕು ಇತ್ತಿ ಬೆರಿಕೆ ಮಾನನೆ ಅಗತ್ಯೊಯಿಜ್ಜಿ. ಈ ತಿರ್ತಿನ ಸಂದರ್ಭೊಡು ಎಆರ್‌ಟಿ ಮಾನನೆ ಹೆಚ್ ಐ ವಿ ಇತ್ತಿನಕ್ಲೆಗ್ ಕೊರೊಡು.

- ಸಿ ಡಿ–4 ನೆತ್ತೆರ್ದ ಕಣ ತ ಲೆಕ್ಕ 350ದ್ ಕಮ್ಮಿ ಇತ್ಂಡ.
- ವೈರಲ್ ಲೋಡ್ ಒಂಜಿ ಲಕ್ಷದ್ ಎಚ್ಚ ಇತ್ಂಡ
- ಏಡ್ಸ್ ಮುಟ್ಟುಡು
- ಹೆಚ್ಐವಿ ಸೀಕ್ ದಕ್ಲೆಗ್ ಟಿ.ಬಿ ಇತ್ಂಡ ಅಯಿತ ಮರ್ದ್ ಅತ್ತಂದೆ
- ಬಂಜಿನ ಪೊಂಜೊವ್ಲು ಹೆಚ್ ಐ ವಿಇತ್ತ್ಂಡ

ಎಆರ್‌ಟಿ ಮಾನನೆ ಸರ್ಕಾರದ ಎಆರ್‌ಟಿ ಕೇಂದ್ರಡ್ ಪಣವು ದೆತೊನಂದೆ ಕೊರ್ಪೆರ್. ಎಆರ್‌ಟಿ ಅತ್ತಂದೆ ಹೆಚ್ಐವಿ ಇತ್ತಿನಕುಲು ಕಾತೊಂದುಪ್ಪುನ ಸೋಂಕುದ ಮಾನನೆ ದೆತೊಂದು ಅಯಿನ್ ತಲ್ತೊಂದು ಆರೋಗ್ಯಡ್ ಉಪ್ಪೊಲಿ.ಅಯಿಕ್ ಬಲ ಕೊರ್ಪೆರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಾರೊ ದಿಂಜಿ ತೆನಸ್ ದೆತೊನೊಡು.

# ಕಣ್ಣ್‌ಗ್ ಬರ್ಪುನ ಪಾಸ್‌ದ ಬಾದೆ

ಡಾ। ಶೇಖರ ಪೂಜಾರಿ
ಕಣ್ಣ್‌ದ ಬೈದ್ಯೆರ್, ಬಜ್ಪೆ, ಕುಡ್ಲ

ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯನಾಮ್ ನಯನಂ ಪ್ರಧಾನಂ

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಲೆಡ್ ಕಣ್ಣ್ ಪ್ರಧಾನವಾಯಿನ, ಕಣ್ಣ್‌ನ್ ಗೊಸ್ತರಿ ಮನ್ಪುನ ಸರಿಯತ್ತ್.

**ನರಮಾನಿನ ಕಣ್ಣ್ ಎಂಚ ಉಂಡು?**

ಕಣ್ಣಿಂಚ ಬೇಲೆ ಮನ್ಪುಂಡು ಅಯಿಕ್ ಬರ್ಪುನ ಸೀಕ್ ಸಂಕಡ ದಾದಂದ್ ತೆರಿಯೆರೆ ಬೊಕ ಅಯಿನ್ ತಲ್ಪುನೆಂಚಾಂದ್ ತೆರಿಯೊಡಾಂಡ, ದುಂಬು ಕಣ್ಣ್ ಎಂಚ ಉಂಡೂಂದು ತೆರಿಯೊಡಾಪುಂಡು.

ಕಣ್ಣ್ ಒಂಜಿ ಬಾರೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗೊ ಆದುಂಡು. ಎಲುತ ಸುತ್ತು ಗೋಡೆದ ನಡುಟು ಕಾಪು ಪೊದಿಕೆಡ್ ಕಣ್ಣುಂಡು. ಕಣ್ಣಪೊದಕೆಲು ಕಣ್ಣ್‌ಗ್ ಬಾಕಿಲ್ದಲೆಕ ಬೇಲೆ ಮನ್ಪುಂಡು. ಅಯಿತ ಬರಿಟಿತ್ತಿನ ಕುಜಲ್ ಕಣ್ಣ್‌ನ್ ಕಾಪುನ ಸೊತ್ತುಲು. ಧೂಳು ಬೂರುಂಡ ಕಣನೀರ್ದ್ ಪಿದಯಿ ಬರ್ಪುಂಡು. ಕುರ್ಬುದ ಕುಜಲ್ ತರೆಕ್ ಬೂರಿನ ನೀರ್ ಕಣ್ಣ್‌ಗ್ ಪೋಪುನೆನ್ ತಲ್ಪುಂಡು.

ಕಣ್ಣ್ ಕೊಡಿರ್ದ್ ಕಡೆಮುಟ್ಟ 24 ಮಿ ಮಿ ಉದ್ದ, 23 ಮಿ ಮಿ ಅಗೆಲ ಆದ್ ಎತ್ತರ ಉಂಡೂಂದು ಅಂದಾಜಿ ಮನ್ತೊನೊಲಿ. ಅಕ್ಲ್ಲೆನ ಜೂವದ ದೇಕಿಗ್ ತಕ್ಕದ ಕಣ್ಣ್‌ದ ವಜಯ ಉಪ್ಪುಂಡು.

ಕಣ್ಣ್‌ದ ಬೊಂಬೆದ ಎದುರುದ ಬೊಕ ಪಿರವು ಅಂಗೊಲು ಬೇತೆ ಬೇತೆನೇ ಆದ್ ಅಯಿಕ್ ಎಗ್ಗೆ ಅಂಗೊಲು ಉಲ್ಲ, ಈ ಎಗ್ಗೆ ಅಂಗೊಲೆಡ್ ಒಯಿಕಾಂಡ ಒಂಜೆಕ್ ಗಡಿ ಆಂಡ, ಸೋಂಕು ಆಂಡ ಕಣ್ಣ್ ಮಂದ ಆಪುಂಡು. ದಿಟ್ಟಿಗ್ ಬಾದೆ ಬೂರುಂಡು.

**ಕಣ್ಣ್‌ದ ಪಾಸ್ (Cataract)**

ಕಣ್ಣ್‌ದ ನಡುಟು ದಿಟ್ಟಿ ಮಣಿತ ತೆಲ್ಪುದ ಅಡ್ಡಣದಲೆಕ ಉಂಡು. ಉಂದು ಬೊಲ್ಪುದ ರೆಯಿನ್ ಸರಿಯಾದ್ ಬಗ್ಗಾದ್ ಅವು ಕಣ್ಣ್‌ದ ಪಿರವು ಉಪ್ಪುನ ದಿಟ್ಟಿ ಪಟಲದ ಮಿತ್ತ್ ತೂಯಿನ ಸೊತ್ತುದ ಚಿತ್ರದ ಬಿಂಬೊ ಮೂಡುಲೆಕ

ಮನ್ಪುಂಡು. ಅಂಜಿ ಕನ್ನಡಿದಲೆಕ ಗಟ್ಟಿಲಾ ಅತ್ತ್ ಇಂಚಿ ನೀರ್‌ದಲೆಕ ನೀರ್‌ಲಾ ಅತ್ತಾಂದಿನ ಒಂಜಿ ಅರೆಗಟ್ಟಿ, ಅರೆ ನೀರ್‌ದಂಚಿನ ದಿಟ್ಟಿ ಮಣಿ ಅಪಗಪಗ ವಜಯ ಪಗತೊಂದು ಉಪ್ಪುಂಡು.

ಉಂದು ಸುತ್ತು (ವ್ಯಾಸ) "9"ದ್ ‌"10" ಮಿ ಮೀ. ದಪ್ಪ 5ದ್ 5 ಮಿ ಮೀ ಇತ್ತ್ ಸ್ಥಿತಿ ಗತಿಕ್ ಬೋಡಾಯಿಲೆಕ ವಜಯ ಪಗಪುಂಡು.

- ದಿಟ್ಟಿಮಣಿಕ್ ಒಂಜಿ ಕಾಪು ಪೊದಿಕೆ ಉಂಡು.
- ದಿಟ್ಟಿಮಣಿನ್ ಜಲಧಾತು ತಾಂಕುಂಡು.
- ದಿಟ್ಟಿಮಣಿತ ಉರ್ಗುನೆಕ್ ಆಜುನೆಕ್ ಜಲಧಾತು ಸಾಯ ಮನ್ಪುಂಡು.

**ಕಣ್ಣ್ ದ ಪಾಸ್ ಪಂಡ ದಾದ?**

ದಿಟ್ಟಿಮಣಿ ಕಣ್‌ದ ಪಾಸ್ /ಪೂ ( Cataract)

**ಮಾನನೆ**

ಕಣ್ಣ್‌ದ ಜೊಂಬೆ ಸೂಗ್ರ ಬೊಕ ಸೂಸ್ಮೊನ್ ಮೆಲಾನೆ ಕಲೆಯೊಂದು ಕಣ್ಣ್ ಮಂದ ಆಪುನೆಕ್ ಕಣ್ಣ್‌ದ ಪಾಸ್ ಪನ್ಪೆರ್. ಇಂಚ ಸೂಗ್ರ ಕಲೆಯೊಂದಿನ ಕಣ್ಣ್ ಮಣಿನ್ ಪಾಸ್ ಪನ್ಪೆರ್. ಅವು ಬೊಲ್ಪು ದಿಟ್ಟಿ ಗೋಡೆ (ಜಾಲಪಟಲ) ದ ಮೇಲ್ಗ್ ಬೂರಂದಿಲೆಕ ತಲ್ಪುಂಡು. ಎಂಚ ಪ್ರಾಯ ಆಯಿಲೆಕಾನೆ ಕಪ್ಪು ಕುಜಲ್ ಬೊಲ್ದಾಪುಂಡಾ, ಚರ್ಮ ನೆರಿ ಪತ್ತುಂಡಾ ಅಂಚೆನೇ ಉಂದೊಂಜಿ ಸಾಂಚ ಒರುಪಗರುನ ಕ್ರೀಯೆ. ಉಂದೆಟ್ ಸುಮಾರ್ ಬಗೆ ಉಂಡು. 1) ಪ್ರಾಯದ ಸಾಜ, 2) ಪುಟ್ಟುದ ಸಾಜ, 3) ಪೆಟ್ಟ್, ಗಡಿ ಆದ್ 4) ಸೋಂಕು ಆದ್ (ಚೀಪೆ ಪಡಿಕೆ ಸೀಕ್ಕ್‌ಲೆಗ್ ಬೇಗ ಬರು). ಉಂದು ದುಂಬುದ ಜನ್ಮದ ಸಾಪ ಆವಡ್ ನಾಗನ ದೋಸ ಆವಡ್ ಅತ್ತ್.

**ಲಕ್ಷಣೊಲು**

- ಸಾದಾರ್ಣ 45–50 ವರ್ಷ ಆನಗ ಕಣ್ಣ್‌ಡ್ ಪಾಸ್ ತೋಜಿದ್ ಬರು.
- ಕಣ್ಣೆದುರುದ ಸೊತ್ತುಲು ರಡ್ಡ್, ಮೂಜಿ ಆದ್ ತೋಜುನಿ
- ತೂಪುನ ಸೊತ್ತು ಮುಟ್ಟಡುಪ್ಪಡ್ ದೂರಡುಪ್ಪಡ್ ಮಯ ಮಯ ತೋಜುನಿ
- ಕಣ್ಣೆದುರು ಕಪ್ಪುದ ಬೊಟ್ಟು ಬತ್ತಿಲೆಕ ತೋಜುನಿ
- ದಿಟ್ಟಿ ಕುಂದುನಿ ಅಂಡ ಬೊಲ್ಪುನು ಗಿರೆಪುನ ಶಕ್ತಿ ಒರಿಯುಂಡು.

ಮರ್ದ್ ಮಾನನೆಡ್ ಪಾಸ್ ಪೋಪುಜಿ, ಮೂರ್ದ್ ದೆಪ್ಪುನ ಮಾನನೆಡೇ ಪಾಸ್ ದೆಪ್ಪೊಡಾಪುಂಡು. ಸುರು ಸುರು ಕನ್ನಡಕ್ಕ ಯಾವುಂಡು, ಮೂರ್ದ್ (ಒಪ್ರೇಶನ್) ಮಸ್ಪುನ ಮಾನನೆ ಪಾಸ್ ಪೂರಾ ಪಸೆರಿಬೊಕ್ಕ ಅತ್ಂಡ ಅಕ್ಲಕ್ಲೆನ ಬಾದೆನ್ ಒಂದುದು, ನಿಚ್ಚೊದ ಕಜ್ಜ ಕಾರ್ಯೊಡು ತಲ್ಪು ಬನ್ನಗ ಮನ್ಪೊಲಿ.

ಪಾಸ್ ದೆಪ್ಪುನ ಮಾನನೆ ಅಯಿತ ಬಗೆಟ್ ಎಡ್ಡೆನ ತೆರಿದಿನ ಬೈದ್ಯೆರೆಡ ಮನ್ಪಾವೊಡು. ಓಪ್ರೇಸನ್ ಸರಿಟ್ ಆಯಿಜಿಂಡ ಕಣ್ಣ್‌ಗ್ ಬೇತೆ ಸೀಕ್ ಬರಿಯೆರೆ ಸಾಧ್ಯ ಉಂಡು. ಪಾಸ್ ದೆಪ್ಪಾಯಿ ಬೊಕ್ಕ ಬೈದ್ಯೆರ್ ಪಂಡಿಲೆಕಾನೇ ನಡತೊನೊಡು. ಸಾಧ್ಯ ಆಪುಂಡ ಕಣ್ಣ್‌ದ ಉಲಾಯಿ ಅತ್ಂಡ ಪಿದಯಿ ದಿಟ್ಟಿ ಕನ್ನಡಿ (ಮಸೂರ) ದೀವೊಡಾಪುಂಡು.

# ಸನ್ನಿ (ಮೂರ್ಚೆ) ಅತ್ಂಡ ಗಿರವು ಸೀಕ್

ಡಾ। ಸುರೇಶ್ ಬಿ.ಎ.
ನರಂಬುದ ತಜ್ಞೆರ್

ಗಿರವು (ಮೂರ್ಚೆ ರೋಗ, ಫಿಟ್ಸ್)ದ ಬಗೆಟ್ ಮಾತೆರೆಗ್ಲಾ, ತೆರಿದುಪ್ಪೊಡಾಯಿನ ವಿಷಯೊಲು.

**ಗಿರವು ಅತ್ಂಡ ಫಿಟ್ಸ್ ಪಂಡ ದಾದ?**

ಮೆದುಳುದ ಒಂಜಿ ಪುಡೆತ ನರಂಬು ಸೂಡಿಡ್ ಒರಾನೆ ಉಂತಂದಿನ ಅದ್ರಾಟ ಸುರುವಾದ್ ಅಯಿನ್ ಪಂಡ್ದ್ ಇಡೀ ಸರ್ರೊಡು ಅತಗತಿ ಆಪುನೆನ್ ಸನ್ನಿ, ಗಿರವು (ಫಿಟ್ಸ್) ಪನ್ಪೆರ್.

**ಸೀಕ್‌ದ ಲಕ್ಷಣೊಲು ದಾದ?**

- ಒರೋನೆ ಮತಿ ತತ್ತ್‌ದ್ ಕೈ ಕಾರ್ ನಡುಗುನಿ. ಬಾಯಿಡ್ ನುರೆ ಬರ್ಪುನಿ. ಉರ್ಚಿದ್, ಪಡಿಕೆ ಮಯಿತ್ದ್ ಪೋಯೆರೆಲಾ ಯಾವು. ಒಂಜಿ ರಡ್ಡ್ ನಿಮಿಷ ಕೈ ಕಾರ್ ನಡ್ಗ್‌ದ್ ಬೊಕ್ಕ ಬಚ್ಚಿದ್ ಸೋತು ಪೊಪೆರ್. ಬೊಕ್ಕ ಗೆಲ್ಮೆನ ಆನಗ ಒಂತೆ ಪೊರ್ತು ಪೋಪುಂಡು. ಆ ದಿನ ಇಡೀ ಕೂರೊಂದು ಉಪ್ಪುವೆರ್.
- ಸರ್ರೊದ ಒಂಜಿ ಪುಡೆ ಒರೋನೆ ಬೇನೆ ಬೊಕ ಪಿಜಿನ್ ಪರತಿಲೆಕ ಆಪುನಿ.
- ಅತ್ತಾಂದಿಲೆಕ, ಗೆವೆ ಇಜ್ಯಂದಿಲೆಕ ಮನ್ಪುನಿ, ಕಣ್ಣ್ ಪಿಲಿ ಪಿಲಿ ಮನ್ಪುನಿ. ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪುಲಿಪುನಿ, ಅರ್ಥ ಆವಂದಿನ ಪಾತೆರ, ಮುನು ಮುನು ಪನ್ಪುನಿ.

**ಸನ್ನಿಡ್ ಏತ್ ಬಗೆ ಉಂಡು? ಅವು ಓವು ಮಾತ:**

- ಒಂತೆ ಸನ್ನಿದಲೆಕ (partial seizures)- ಈ ಸೀಕ್ ಸರ್ರೊದ ಒಂಜಿ ಪುಡೆಟ್ ತೋಜುಂಡು. ಮತಿ ಕೆಟ್ಟುಜಿ.
- ಪೂರಾ ಸನ್ನಿ (Generalised seizures) ಈ ಸೀಕ್‌ಡ್ ಮತಿ ಕೆಟ್ಟುಂಡು.

**ಸನ್ನಿ ದಾಯಡ್ ಬರ್ಪುಂಡು?**

- ಪುಟ್ಟು ಪುರೆಪುಡಿತ್‌ಂಡ (Hereditary causes) ಅಪ್ಪೆ ಅಮ್ಮಗಿತ್‌ಂಡ ಜೋಕುಲೆಗ್, ಸಂತಾನಗ್ ಪರಿತ್‌ದ್ (ವಂಶವಾಹಿನಿ) ಏರೆಗಾಂಡ ಒರಿಯೊರಿಯಗ್ ಸನ್ನಿ ಬರು.
- ಪಡೆಯೊಂದಿನ ಬಾದೆ (Acquired causes)

1) **ಬೊಂಡು(ಮೆದುಳು)ದ ಬಾದೆಲು :**

- ಮೆದುಳುಗು ಬೂರಿನ ಪೆಟ್ಟ್, ಉದಾರ್ಮೆಗ್ :– ಮಾರ್ಗೊಡು ಅವಘಡ ಆದ್ ತರೆಕ್ ಪೋಂಡ ಸನ್ನಿ ಬಾದೆ ಬರು.
- ಮೆದುಳುದ ಒಪ್ರೇಸನ್, ಮೆದುಳು ಓಪ್ರೇಸನ್ ಆಯಿಬೊಕ್ಕ ಕೆಲವೆರೆಗ್ ಸನ್ನಿ ಬಾದೆ ಸುರುವಾಪುಂಡು.
- ಮೆದುಳುದ ಉರಿಯೂತ (Encephaliṭi)
- ಮೆದುಳುದ ಪೆಟ್ಟ್ (Stroke)

2) **ಬೇತೆ ಕಾಯಿಲೆ :–**

- ಪತ್ತ್‌ಗ್ ತಿಕ್ಕಂದಿನ ಚೀಪೆ ಪಡಿಕೆ ಸೀಕ್, ನೆತ್ತೆರ್ದ್ ಉಪ್ಪು (ಲವಣಾಂಶ) ಕುಂದುನಿ (Hyponatremia) ಸುಣ್ಣ (ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ) ಕುಂದುನಿ.

**ಸನ್ನಿ ಬಾದೆ ಬತ್ತಿನಪಗ ಸುರೂತ ಮಾನನೆ ದಾದ?**

- ಅಕುಲು ಅತ್ತಾಂದಿ ಅಪಾಯದ ಜಾಗೆಡಿತ್ತೆರ್‌ಂಡ ಪಕ್ಕಪಕ್ಕ ಅಲ್ತು ಪಿದಯಿ ಕನವೊಡು, ಉದಾರ್ಮೆಗ್ ;–ಮೊಂಜನಕ್ಲು ಅಡ್ಡಿಲ್ಲಡ್ ಬೂರುಂಡ ಸೂತ ಕಯಿತಲ್‌ದ್ ದೂರ ಕನವೊಡು.
- ಸಾದಿಡೆ ನಡತೊಂದು ಪೋನಗ ಸನ್ನಿ ಬಾದೆಡ್ ಬೂರುಂಡು ಅಪಗನೆ ಬರಿಕ್ ಕನವೊಡು, ಅಕ್ಲೆನ್ ಒರ್ದ ಜೆಪುಡಾದ್ ಬಾಯಿದ ನುರೆ, ಕಕ್ಕಿನ ಉಸುಲುದ ನಾಡಿಗ್ ಪೋವಂದಿಲೆಕ ತೂವೊನೊಡು, ಸುಯಿಲ್ ದೆಪ್ಪರೆ ಬಾದೆ ಆವಂದಿಲೆಕ ತೂವೊಡು.
- ಸೀಕ್‌ದಕ್ಲೆನ ಸುತ್ತಲ ಜನ ಸೇರಾಂದಿಲೆಕ ತೂವೊನೊಡು, ಅಕ್ಲೆಗ್ ಸುಯಿಲ್ ದೆಪ್ಪರೆ ಆಪುಲೆಕ ತೂಲೆ.
- ಅಕ್ಲೆಗ್ ಕರ್ಬ, ಚರ್ಮದ ಮುಟ್ಟು ಕೊರೊಚ್ಚಿ.
- ಪರು ಬುಡಿಯೆರೇಂದ್ ಕೂಲಿದ ನಡುಕು ಚಮ್ಚ ದಂಚಿನ ಗಡ್ಡಿ ಸೊತ್ತುಲೆನ್ ದೀಯೊಚ್ಚಿ, ಕೂಲಿಗ್ ಪೆಟ್ಟಾಪುಂಡು.
- ಸಾದಾರ್ಣ ಒಂಜಿ, ರಡ್ಡ್ ನಿಮಿಷಡ್ ಅಮರುನ ಉಂತುಂಡು, ಬೊಕ್ಕ ಬಾಯಿದ್ ಪಿದಯಿ ಬಯಿದಿನ ನುರೆನ್, ಉಬ್ಬಿನೀರ್ ಒರೆಸ್ದ್ ಉಸುಲು

ದೆಪ್ಪೆರೆ ಸಾಯ ಮಸ್ಸುಲೆ. ಫಿಟ್ಸ್ 5 ನಿಮಿಷರ್ದ್ ಎಚ್ಚ ಇತ್ಂಡ, ಅತ್ತ್ಂಡ ಬುಡ್ದು ಬುಡ್ದು ಬರೊಂದಿತ್ಂಡ, ಫಿಟ್ಸ್ ಬುಡುದು 5 ನಿಮಿಷ ಕರಿಂಡಲಾ ಮತಿ ಬತ್ತಿಜಿಂಡ ತುರ್ತ ಉಂಡೂಂದು ತೆರಿಲೆ, ಬೇಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗ್ ಕೊನೊಲೆ.

**ಸನ್ನಿಡ್ ಆಪುನ ಆಪೊತ್ತುಲು ದಾದ?**

- ಅತ್ತಾಂದಿ ಜಾಗೆಡ್ ಗಿರವು ಬತ್ಂಡ ಜೂವಗ್ ಆಪೊತ್ತು ಆವು. ಉದಾರ್ಮೆಗ್ :-ಅಡ್ಪಿಲ್ಲಡ್ ಆಂಡ ಸೂ ಮುಟ್ಟು, ಗಾಡಿ ಬುಡೊಂದುಪ್ಪುನಗ ಆಂಡ ಅವಘಡ ಆವು, ಮರಕ್ ಬರ್ಸನಗ ಆಂಡ ಮರರ್ದ್ ಬೂರು.
- ಸನ್ನಿ ಬನ್ನಗ ಬಾಯಿಡ್ ಬತ್ತಿನ ನುರೆ, ಕಕ್ಕಿನ ಸುಯಿಲ್‌ದ ನಾಡಿಗ್ ಪೋದು ದಮ್ಮು ಕಟ್ಟು
- ಅಪಗಪಗ ಬರೊಂದೇ ಇತ್ಂಡ ಸುಯಿಲ್ ದೆಪ್ಪೆರೆ ಬಂಜ ಆದ್ ಮೆದುಳುಗು ಬಾದೆ ಆವು.

**ಸನ್ನಿ ಸೀಕ್ದಕುಲು ಎಂಚ ಜಾಗ್ರತೆಡ್ ಉಪ್ಪೊಡು?**

- ಫಿಟ್ಸ್ ಇತ್ತಿನಕುಲು ಮಾತೆರ್ಲೆಕಾನೆ ಜೂವನ ಮನ್ಪೊಲಿ, ಜೋಕುಲು ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜಿಗ್ ಪೋವೊಲಿ, ಕೆಲಸಗ್ ಪೋವೊಲಿ. ಮದಿಮೆ ಸಂಸಾರ ಮನ್ಪೊಲಿ.
- ಬೈದ್ಯೆರ್ ಪಂಡಿನ ಮರ್ದ್ ತಪ್ಪಂದೆ ದೆತೊನೊಡು. ಒಂಜಿ ಎಲ್ಯ ಬೂಕು ದೀವೊಂದು ಫಿಟ್ಸ್ ಬತ್ಂಡ ಯಾಪ, ಎಂಚ, ಏತ್ ಪೊರ್ತುಗು ಬತ್ಂಡ್ಂದ್ ಬರೆದ್ ದೀದ್ ಪ್ರತೀ ಸರ್ತಿ ಬೈದ್ಯೆರೆಡ ತೂಪಾವೊಡು.
- ಸನ್ನಿ ಬಾದೆ ಕಮ್ಮಿ ಆವೊಂದು ಬತ್ಂಡ್ಂದ್ ಆಯಿನೇಟ್ ಇಂಚಿತ್ತಿ ಎಚ್ಚರಿಗೆಡ್ ಉಪ್ಪೊಡು.
- ರಡ್ಡ್ ಚಕ್ರದ ವಾಹನಡ್ ಪೋಯೆರೆ ಬಲ್ಲಿ
- ಓವೇ ವಾಹನ ಬುಡಿಯೆರೆ ಬಲ್ಲಿ
- ಮೀಂದೆರೆ ಬಲ್ಲಿ
- ನೀರ್, ಸೂ. ನಡಪುನ ಯಂತ್ರೊದ ಮುಟ್ಟ, ಎತ್ತರೊಡು ಬೇಲೆ ಮನ್ಪೆರೆ ಬಲ್ಲಿ.
- ಜ್ವರ ಬತ್ಂಡ ಜಾಗ್ರತೆಡ್ ಉಪ್ಪೊಡು, ತರೆಕ್ ತಿಗಲೆಗ್ ಚಂಡಿ ಕುಂಟು ದೀದ್ ಜ್ವರ ಏರಾಂದಿಲೆಕ ತೂವೊನೊಡು. ಬೈದ್ಯೆರೆನಡೆ ಪೋವೊಡು.
- ಗಂಗಸಾರ, ಅಮಲ್ ದೆತೊನಂದೆ ದೂರ ಉಪ್ಪೊಡು. ಪರ್ಂಡ ಸನ್ನಿ ಮಗ್ರ್ ಮುಟ್ಟುಂಡು.

- ಇಲ್ಲಡ್ ಯಾಪಲಾ ಸನ್ನಿದ ಮಾತ್ರೆ ದೀವೊನೊಡು. ಮಾತ್ರೆ ಪೂರಾ ಮುಗಿಯಿನೇಟ ಕನಯೆರೆ ಕಾಪೆರೆ ಬಲ್ಲಿ.
- ಬಂಜಿನಕುಲಾಯೆರೆ ದುಂಬು ಬೈದ್ಯೆರೆಡ ಕೇನ್ದ್ ಮಾತ್ರೆ ಪಗಪೊಡು.
- ಬಂಜಿನಕುಲಾಯಿ ಬೊಕ್ಕಲಾ ಮಾತ್ರೆ ಉಂತಾಯೆರೆ ಬಲ್ಲಿ, ಬಾಲೆಗ್ ಮಿರೆಕೊರ್ಪುನ ಅಪ್ಪೆ ಆಂಡಲಾ ಮಾತ್ರೆ ನಿಂಗೊಡು.

**ಗಿರವು ಇತ್ತಿನಕುಲು ವಾಹನ ಬುಡೊಲಿಯಾ ?**

ಒಂಜಿ ವರ್ಷದರ್ದ್ ಎಚ್ಚ ಸಮಯೊಡು ಸನ್ನಿ ಬಾದೆ ಪಿರಮುಖ ಆದಿತ್ಂಡ ವಾಹನ ಬುಡೊಲಿ. ಭಾರತದ ಕಾಯ್ದೆ ದಂಚ ವಾಹನ ಬುಡ್ಪುನ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ ಅಧಿಕಾರ ಇತ್ತಿನ ಬೈದ್ಯೆರೆನ ಬಾದೆ ಪಿರಮುಖ ಆತಿನೆಕ್ ಒಪ್ಪೊನುನ ಓಲೆ (ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷಮತಾ ಪತ್ರ) ಬೋಡು.

**ಸನ್ನಿ ಬಾದೆಡ್ ಪೊಂಜನಕ್ಲೆಗ್ ಆಪುನ ಬಂಜ ದಾದ?**

ಸನ್ನಿ ಬಾದೆ ಇತ್ತಿನ ಪೊಂಜನಕ್ಲೆಗ್ ಪಿದಯಾಯಿನಪಗ ಬರ್ಪುನ ಸಾಧ್ಯ ಉಂಡು.ಸಮಾಜೊದ ನೆವನಡ್ ಮದಿಮೆ ಆನಗ ಬಂಜ ಆವು. ಮದಿಮೆದರ್ದ್ ಬೊಕ್ಕ ಸನ್ನಿ ಬಾದೆದ ಮಾತ್ರೆದ ಅಡ್ಡ ಪೆಟ್ಟ್ ಡ್ ಗರ್ಭ ತಲ್ಪುನ(ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ)ನ ಮಾತ್ರೆಲು ಬೇಲೆ ಮನ್ಪಂದ್, ಬೈದ್ಯೆರೆಡ ಕೇನಂದೆ ಕೆಲವು ಗಿರವುದ ಮಾತ್ರೆ ಗಲಸುನೆಟ್ ಪುಟ್ಟುನ ಬಾಲೆಗ್ ಬಾದೆ ಆವು. ಉದಾರ್ಮೆಗ್:- ಸಿರಿಬಾಯಿ (ಸೀಳ್ದುಟಿ), ಸೀಳ್ ನಾಲಯಿ, ಉಡಲ್(ಹೃದಯ)ದ ಬಾದೆ, ಬೆರಿ ಮುಳ್ಳುದ ಬಾದೆ.

**ಸನ್ನಿ ಸೀಕ್ ಇತ್ತಿನ ಪೊಂಜನಕ್ಲು ಮದಿಮೆ ಆವೊಲಿಯಾ?**

ಸನ್ನಿ ಸೀಕ್ ಇತ್ತಿನ ಪೊಂಜನಕುಲು ಬೈದ್ಯೆರ್ ಪಂಡಿಲೆಕ ಮಾನನೆ ದೆತೊಂದು ಸೀಕ್ ಪತ್ತ್‌ಡ್ ದೀವೊಂದು ಮದಿಮೆ ಆದ್ ಮಾತೆರ್ಲೆಕಾನೆ ಬಾಳ್ವೆ ಮನ್ಪೊಲಿ, ಜೋಕುಲೆನ್ ಪೆದ್ದೊಲಿ.

**ಸನ್ನಿ ಸೀಕ್‌ದ ಮಾನನೆಡುಪ್ಪುನ ಅಪ್ಪೆಲ್ಲು ಬಾಲೆಗ್ ಮಿರೆ ಪೇರ್ ಕೊರೊಲಿಯಾ?**

ಮಿರೆಪೇರ್‌ಡ್ ಒಂತೆ ಮರ್ದ್ ಉಪ್ಪುಂಡು ಆಂಡ ಮಿರೆಪೇರ್‌ಡ್ ದಾಲಾ ದೋಸ ಇಜ್ಜಿ

**ಸನ್ನಿ ಸೀಕ್ ಚಟ ಪೋಪುನಡೆಮುಟ್ಟ ಗುಣ ಆಪುಂಡಾ?**

ಇಲ್ಲದಕ್ಲೆನ ಬೊಕ ಬೈದ್ಯೆರ್ ಕೊರ್ನ ಆರೈಕೆಡ್ ಒರಿಯಕೊರಿಯನ

ಸಾಯೊಡು ಸನ್ನಿ ಸೀಕ್‌ನ್ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಮನ್ಪೊಲಿ. ಮೂಜಿ ವರ್ಷ ಮುಟ್ಟ ಸನ್ನಿ ಸೀಕ್ ಪತ್ತ್‌ಡ್ ಇತ್‌ಂಡ ಬೈದ್ಯೆರ್ ಪಂಡಿನ ಕೇನೊಂದು ಒಂತೊಂತೆನೆ ಮರ್ದ್ ಕಮ್ಮಿ ಮಂತ್ದ್ ಉಂತಾವೊಲಿ. ಯಾಪಲಾ ಒರಾನೆ ಮರ್ದ್ ಉಂತಾಯೆರೆ ಬಲ್ಲಿ.

ನೂದೆಟ್ ಒಂಜಿ ರಡ್ಡ್ ಸೀಕ್‌ದಕ್ಲೆಗ್ ನೂದೆಟ್ ನೂದು ಗುಣ ಆವಂದೆ ಉಪ್ಪು. ಅಪಗ ಬೈದ್ಯೆರ್, ಮರ್ದ್ ಪೆರೆಜನ ಇಜ್ಜೀಂದ್ ದೂರಂದೆ ಓಡೆಮುಟ್ಟ ಸೀಕ್ನ್ ಪತ್ತ್‌ಡ್ ದೀಪ್ರೊನೊಲೀಂದ್ ತೂವೊನೊಡು.

**ಸನ್ನಿ ಸೀಕ್ ದಕುಲು ಏತ್ ವರ್ಷ ಮುಟ್ಟ ಮರ್ದ್ ದೆತೊನೊಡು ?**

ಸನ್ನಿ ಸೀಕ್‌ದಕುಲು ಬೈದ್ಯೆರ್ ಪಂಡಿಲೆಕ ಮೂಜಿ ವರ್ಷ ಮುಟ್ಟ ಮರ್ದ್ ದೆತೊನೊಡು. ಸೀಕ್ ಪತ್ತ್‌ಗ್ ಬತ್‌ಂಡ ಬೈದ್ಯೆರ್ ಪಂಡಿಲೆಕ ಒಂತೆ ಒಂತೆನೇ ಕಮ್ಮಿ ಮಂತ್ದ್ ಮರ್ದ್ ಉಂತಾವೊಲಿ. ಕೆಲವೊಂಜಿ ಸೀಕ್ ದಕ್ಲೆಗ್ ಜೂವಮಾನ ಇಡೀ ಮರ್ದ್ ದೆತೊನೊಡಾದ್ ಬರು.

**ಸನ್ನಿ ಸೀಕ್‌ದ ಬಗೆಟ್ ಉಪ್ಪುನ ಮೂಡನಂಬಿಕೆ ದಾದ?**

- ಸನ್ನಿ ಸೀಕ್ದಕುಲು ದೈವೀ ಶಕ್ತಿನ್ ಪತೊಂದು ಉಲ್ಲೆರ್.

ಸತ್ಯ :–ಸನ್ನಿ ಸೀಕ್ ಒಂಜಿ ಮರ್ದ್ ಮನ್ಪೊಡಾಯಿನ ಬಾದೆ. ಸರಿಯಾಯಿನ ಮಾನನೆಡ್ ಗುಣ ಮನ್ಪೊಲಿ.

- ಮೂಡನಂಬಿಕೆ :– ಸನ್ನಿ ಸೀಕ್ ಪಗರುನ ಸೀಕ್

ಸತ್ಯ:–ಸನ್ನಿ ಸೀಕ್ ಪಗರುಜಿ, ಸನ್ನಿ ಸೀಕ್‌ದಕ್ಲೆನ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಪುನೆಟ್, ಅಕ್ಲೆನ್ ಮುಟ್ಟುನೆಟ್ ಅವು ಒರಿಯದೊರ್ಲಿಯಗ್ ಪಸೆರುಜಿ.

- ಮೂಡನಂಬಿಕೆ :–ಸನ್ನಿ ಸೀಕ್ ಪುಟ್ಟೊಂದು ಬನ್ನಗನೇ ಪಡೆಯೊಂದು ಬರ್ಪುನ, ಉಂದು ಪುಟ್ಟು ಪುರೆಪುದ ಸೀಕ್.

ಸತ್ಯ :– ಕೆಲವೆರೆಗ್ ಪುಟ್ಟೊಂದು ಬನ್ನಗನೇ ಸನ್ನಿ ಸೀಕ್ ಉಪ್ಪುಂಡು. ಎಚ್ಚ ಸಂದೆರ್ಬಡು ಬೇತೆ ಕಾರಣೊಡು ಅತ್‌ಂಡ ಕಾರಣ ಇಜ್ಯಂದೆಲಾ ಬರು.

- ಮೂಡನಂಬಿಕೆ :–ಸನ್ನಿ ಸೀಕ್ ದಕುಲು ಬಾಕಿದಕ್ಲೆರ್ದ್ ಬುದ್ದಿ ಗೇನಡ್ ಪಿರ ಉಪ್ಪುವೆರ್

ಸತ್ಯ :–ಸನ್ನಿ ಸೀಕ್ ಇತ್ತಿನಕ್ಲೆಗ್ ಬಾಕಿದಕ್ಲೆನಂಚನೇ ಬುದ್ದಿ ಗೇನ ಉಪ್ಪುಂಡು. ಆತೇ ದಾಯೆ ಕೆಲವೊಂಜಿ ಎಡ್ಡೆ ಬಿರ್ಸೆರೆಗ್ಲಾ ಸನ್ನಿ ಸೀಕ್ ಉಪ್ಪು. ಉದಾರ್ಣೆಗ್ :–ಸರ್ ಐಸಾಕ್ ನ್ಯೂಟನ್, ವಿನ್ಸೆಂಟ್ ವಾಹೆನ್ ಗೋ, ಬಿಸೂವೆನ್, ಅಗಾತಾ ಕ್ರಿಸ್ಟಿ ಬೊಕ ನೆಪೋಲಿಯನ್‌ಗ್ಲಾ ಸನ್ನಿ ಸೀಕ್ ಇತ್‌ಂಡ್.

# ಸೂತಕ (ಪಿದಯಿ ಆನಗದ)ದ ಬಾದೆಲು

**ಡಾ। ವೀಣಾ ಭಗವಾನ್**
ಪೊಂಜನಕ್ಲೆನ ಸೀಕ್‌ದ ತಜ್ಞೆರ್, ಎ.ಜೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕುಡ್ಲ

ಸಂತಾನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಪೊಂಜನಕ್ಲೆಗ್ ಪಸಂತ್ರ ಕೊರ್ತಿನ ಇಸೇಸ ಜಬದಾರಿ. ಈ ಜಬದಾರಿದ ಒಂಜಿ ಅನಪತ್ಯದ ತೋಕೆನೇ ಪಿದಾಯಾಪುನ. ಪಿದಯಾಪುನಿ ಪಂಡ ತಿಂಗೊಲು ತಿಂಗೊಲು ಗರ್ಭೊ ಚೀಲರ್ದ್ ನೆತ್ತೆರ್ ಪಿದಯಿ ಪೋಪುನಿ, ತಿಂಗೊಲು ಆನಗ ಸರ್ರೊದ ಉಲಯಿಡ್ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆ ಆವೊಂದುಪ್ಪುಂಡು. (Hormonal Changes) ಆಂಡಾ ನೆತ್ತೆರ್ ಪೋಪುನ ಮಾತ್ರೆ ನಮ್ಮ ಗುಮನಗ್ ಬರ್ಪುಂಡು.

ಪ್ರತೀ ತಿಂಗೊಲುದ ಸುರೂತ ದಿನರ್ದ್ ಜೂವದುಲಯಿ (ಪಿದಯಾಯಿನ ಸುರೂತ ದಿನ) ಒಂಜಾತ್ ಬದಲಾವಣೆ ತೊಡಗುಂಡು. ಅಂಡಾಶಯಡ್ ತೆತ್ತಿದ ಬುಲೆಚ್ಚಿಲ್ ಸುರುವಾಪುಂಡು. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗೊಲುದ ಚಕ್ರೊಡು 14ನೇ ದಿನೊಟು ಒಂಜೆ ಒಂಜಿ ತೆತ್ತಿ ಬುಡುಗಡೆ ಆಪುಂಡು. ಈ ತೆತ್ತಿ ಯೋನಿನಾಳ (Fallopian Tube)ಗ್ ಬರ್ಪುಂಡು. ಅವುಲು ವೀರ್ಯಾಣುದ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರ್ದ್ ಭ್ರೂಣ ಆದ್ ಬೊಕ್ಕ ಬತ್ದ್ ಗರ್ಭ ಚೀಲೊಗು ಸೇರುಂಡು. ಈ ಭ್ರೂಣನ್ ದೆತೊನೆರೆಗಾದ್ ಗರ್ಭ ಚೀಲದ ಉಲಯಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಲು ಆಪುಂಡು. ಇತ್ತೆ ಗರ್ಭ ಚೀಲದ ಉಲಮರ್ಗಿಲ್ ದಪ್ಪ ಆಪುಂಡು. ಇಂಚ ಗರ್ಭ ಧಾರಣೆ ಆಂಡ (ಅಂಡಾಶಯ) ತೆತ್ತಿದ ಚೀಲರ್ದ್ ಹಾರ್ಮೋನುಲೆನ ಬುಡುಗಡೆ ಆವೊಂದುಪ್ಪುಂಡು. ಗರ್ಭ ಉಂತುಂಡು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಯಿಜಿಂಡ ತೆತ್ತಿದ ಚೀಲರ್ದ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಬುಡುಗಡೆ ಆಪುನ 24–26 ದಿನೊಟು ಉಂತುಂಡು. ಅಪಗ ಗರ್ಭ ಚೀಲದ ಉಲಮರ್ಗಿಲ್ ತಿಂಗೊಲುದ ಪರಿಪು ಆದ್ (ಮೆಯಿರ್ದ್ ಪೋಪುನಿ) ಪಿದಯಿ ಬರ್ಪುಂಡು. ಈ ನಮುನೆಡ್ ನೆತ್ತೆರ್ ಪೋಪುನ ನಮ್ಮ ಗುಮನಗ್ ಬರ್ಪುನ ಸರ್ರೊದ ಉಲಾಯಿದ ಬದಲಾವಣೆನ್ ತೂಪಾವುಂಡು.

ಪಿದಯಾಪುನೆತ ಬಗೆಟ್ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿಲೆನ್ ತೆರಿಯೊಂಡ ಬೊಕ್ಕ ಅಯಿತ ಬಾದೆದ ಬಗೆಟ್ ತೆರಿಯೊನೊಲಿ.

**ತಿಂಗೊಲಾಪುನಿ (ಋತುಚಕ್ರ)** : ಪಿದಯಾಯಿನ ಸುರೂತ ದಿನರ್ದ್ ಬರ್ಪುನ ತಿಂಗೊಲು ಪಿದಯಾಪುನ ಸುರೂತ ದಿನಮುಟ್ಟದ ಅವೊದಿ.

**ಪೊಂಜೊವಾಪುನಿ ಅತ್ಂಡ ಮದಿಮಲಾಪುನಿ :** (Menarche) ಸಾದಾರ್ಣ ಪೊಣ್ಣು ಜೋಕುಲು 11–15 ವರ್ಷ ದುಲಯಿ ಮದಿಮಲಾಪೆರ್. ಸರಿಸುಮಾರ್ 13 ವರ್ಷಗ್ಂದ್ ಪನೊಲಿ.

**ತಿಂಗೊಲ್ದ ಚಕ್ರೊದ ಅವೊದಿ :** ಸಾದಾರ್ಣ 21–35 ದಿನ, ಸರಿಸುಮಾರ್ 28 ದಿನಾಂದ್ ಪನೊಲಿ. ಆಂಡ ಕೆಲವೆರೆಗ್ 30 ಅತ್ತ್ಂಡ 26 ದಿನ ಉಪ್ಪುಂಡು. ನಿಘಾಂಟ್‌ದ ದಿನರ್ದ್ ರಡ್ಡ್ ದಿನ ದುಂಬು ಪಿರ ಆಪುನಲಾ ಉಂಡು. ಆಂಡ ತಿಂಗೊಲಾಪುನ 35 ದಿನರ್ದ್ ಎಚ್ಚ 21 ದಿನರ್ದ್ ಕಮ್ಮಿ ಆಯೆರೆ ಬಲ್ಲಿ.

**ಏತ್ ದಿನ ಮೆಯಿರ್ದ್ ಪೊಪುನಿ (ಋತು ಸ್ರಾವ):** ಸಾದಾರ್ಣ 4–5 ದಿನ

**ಏತ್ ನೆತ್ತೆರ್ ಪೋಪುನಿ :** 50 ಎಂಎಲ್ ಮುಟ್ಟ ಪೂವು. ಉಂದೆನ್ ನಿಘಾಂಟ್ ಪನಿಯೆರೆ ಕಷ್ಟ. ಅಂಚಾದ್ ಮೈಯಿರ್ದ್ ಪೋನಗ ನೆತ್ತೆರ್ದ ಗಿಟ್ಟೆಲು ಪೊಂಡಾ, ದಿನಟ್ 5–6 ಸರ್ತಿ ಕುಂಟು ಪಗಪೊಡಾದ್ ಬತ್ತ್ಂಡ ಅಯಿನ್ ದಿಂಜ ಮೈಯಿರ್ದ್ ಪೊಪುನೀಂದ್ ಪನೊಲಿ.

ಮಿತ್ತ್ ಪಂಡಿನ ಯಾಪಲದ ಲಕ್ಷಣೊಲತ್ತಂದೆ ಬೇತೆ ತೋಕೆಲು ಇತ್ತ್ಂಡ ಅವು ಸೂತಿಗದ ಬಾದೆಲೂಂದು ಪನೊಲಿ.

- ಯಾಪಲದ ಸರ್ರೊದ ಬೇಲೆದ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಪುನ ಬಾದೆ. (physiological) (ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರ)
- ಸೀಕ್ ಇತ್ತಿನ ಬಾದೆಲು (pathological) (ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಶಾಸ್ತ್ರ)

ಯಾಪಲದ ಸರ್ರೊದ ಬೇಲೆದ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಪುನ ಬಾದೆಲು. (physiological) ಓವೆ ಬಾದೆ ಇಜ್ಯಂದೆಲಾ ಕೆಲವು ಸಮಯೊರ್ದ್ ತಿಂಗೊಲಾನಗ ಎತ್ತಾಸಿ ಬರು.

- ಮದಿಮಲಾಯಿನ ಸುರೂತ 4 –5 ವರ್ಷ ಪಿದಯಾಪುನ ದಿನೊಟು ಎತ್ತಾಸಿ ಬರು. ಉಂದು ಇತ್ತಿನನೇ. ಪೊಡಿಯೊಡೂಂದು ಇಜ್ಜಿ. ಬೊಕ್ಕ ಸರಿಯಾಪುಂಡು.
- ಪಿದಯಾಪುನ ಉಂತೆರೆನಗಲಾ ತಿಂಗೊಲಾಪುನ ದಿನೊಟು ಎತ್ತಾಸಿ ಬರು. ರಡ್ಡ್ ಅತ್ಂಡ ಮೂಜಿ ತಿಂಗೊಲುಗೊರ ಆವು. ಆಂಡ ಆಜಿ ತಿಂಗೊಲುಮುಟ್ಟ ಆವಂದೆ ಬೊಕ್ಕ ಆಂಡ ಅಪಗ ಬೈದ್ಯೆರೆನಡೆ ಪೋವೊಡು.
- ಬಾಲೆಗ್ ಮಿರೆ ಕೊರೊಂದುಪ್ಪುನ ದಿನೊಟು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಎತ್ತಾಸಿ ಆಪುನೆಟ್ ಪಿದಯಾಪುನ ದಿನೊಟು ಎತ್ತಾಸಿ ಆವು.

**ಸೀಕ್‌ದ ತೋಕೆಲು (pathological)**

- **ದಿಂಜ ನೆತ್ತೆರ್ ಪೋಪುನಿ :** ಪಿದಯಾಯಿನ ದಿನೊಟು ದಿಂಜ

ಮೆಯಿರ್ದ್ ಪೋಪುನಿ, ಅತ್ಂಡ 4–5 ದಿನ ನೆತ್ತೆರ್ದ ಗಿಟ್ಟೆ ಪೋಪುನ ಇತ್ಂಡ ಅಪಗನೆ ಬೈದ್ಯೆರೆನಡೆ ಪೋವೊಡು.

- **ತಿಂಗೊಲುದ ನಡುಟು ಮೆಯಿರ್ದ್ ಪೋಪುನಿ** :– ಪಿದಯಾದ್ 4, 5 ದಿನ ಕರಿದ್ ನಡುಟು ಕುಡಾ ಮೆಯಿರ್ದ್ ಪೋಂಡ ಅವು ಬಾದೆದ ಲಕ್ಷಣ, ಅಪಗನೇ ಬೈದ್ಯೆರೆಡ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪಾವೊಡು. ದಾಯೆಪಂಡ ಉಂದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆದುಪ್ಪೆರೆ ಯಾವು.
- **ತಿಂಗೊಲಾನಗ ದಿನ ಎಚ್ಚ ಪೋಪುನಿ** :– ಪಿದಯಾಯೆರೆ 35 ದಿನರ್ದ್ ಎಚ್ಚ ದೆತೊನುಂಡ ಕೆಲವು ಸರ್ತಿ ತೆತ್ತಿದ ಚೀಲದ ಬಾದೆ ಉಪ್ಪು.
- **ತಿಂಗೊಲಾನಗ ಬೇಗ ಆಪುನಿ** :– ಪಿದಯಾಪುನ 21 ದಿನರ್ದ್ ಬೇಗ ಆಂಡಲಾ ದೀದ್ ಕುಲ್ಲಂದೆ ಬೈದ್ಯೆರೆನಡೆ ಪೋವೊಡು.

**ಪಿದಯಾವಂದೆ ಉಪ್ಪುನಿ (ಉಂದೆಟ್ ರಡ್ಡ್ ವಿಧೊ):**

- (ಎಲ್ಯ ಉಪ್ಪುನಗ): 16 ವರ್ಷ ಆಂಡಲಾ ಮದಿಮಲಾವಂದೆ ಉಪ್ಪುನಿ.
- (ಬೊಕ್ಕದ) : ಸುರು ಸರಿಯಾದ್ ಆವೊಂದಿತ್ತಿನ ಬೊಕ್ಕ ಆವಂದೆ ಉಪ್ಪುನಿ, ಇಂಚಾಂಡ ಸುರೂ ಆಲ್ ಬಂಜಿನಾಲಾಂದ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪಾದ್ ಬೊಕ್ಕ ಬೇತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪಾವೊಡು.

**ಪಿದಯಾನಗ ಬೇನೆದ ಬಾದೆ (Dysmenorrhea)**

- ಸಾದಾರ್ಣ 60%ದಾತ್ ಪೊಂಜನಕ್ಲೆಗ್ ಪಿದಯಾಯಿನ ಸುರೂತಾನಿ ಬೇನೆ ಉಪ್ಪುಂಡು. ಇಂಚ ಇತ್ತ್ಂಡ ದಾಲಾ ತೊಂದರೆ ಇಜ್ಜಿ.ಬೇನೆ ತಡೆಯೆರೆ ತೀಜರ್ಂಡ ಬೇನೆದ ಮಾತ್ರೆ ದೆತೋನೊಲಿ, ಅಯಿರ್ದ್ ದಾಲಾ ತೊಂದರೆ ಇಜ್ಜಿ.
- ಪಿದಯಾಯೆರೆ ಒಂಜಿ ವಾರಗ್ ದುಂಬೇ ಬೇನೆ ಸುರುವಾದ್ ಪಿದಯಾದ್ ಒಂಜಿ ವಾರದ ಬೊಕ್ಕಲಾ ಬೇನೆ ಇತ್ಂಡ ಉಂದು ಬಾದೆದ ಲಕ್ಷಣ. ಅಪಗ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ (Ultrasound) ಮಂತ್ದ್ ತೂಪುನ ಎಡ್ಡೆ.

**(Pramenustrul Syndrome) ಪಿದಯಾನಗದ ಲಕ್ಷಣೊಲು:**

ಪಿದಯಾಯೆರೆ ದುಂಬು ಕೆಲವೆರೆಗ್ ಹಾರ್ಮೋನುದ ಎತ್ಯಾಸಿಡ್ ಬೇಗ ಕೋಪ ಬರ್ಪುನಿ, ಜೂವ ಪೆರ್ಚುನ ಮಾತಾ ಇತ್ಂಡ premenstrual Syndromeಂದ್ ಪನ್ಪೆರ್. ಅಯಿತ ಬಾದೆ ಜೋರಿತ್ಂಡ ಮಾನಸೆ

ದೆತೊನೊಡು.

ಮೈಯಿದ್ ಪೋಪುನಿ ಪಂಡ ಅವು ಸೀಕ್ ಅತ್ತ್, ನಮ್ಮ ಕೆಲವು ನಂಬೊಲಿಕೆಡ್ ಪಿದಯಾಯಿನಕ್ಲೆನ್ ದೂರ ದೀಪೆರ್, ಸರಿಯಾದ್ ಪಸ್ಸುನಾಂಡ ಅಲೆಗ್ ಅಪಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿದ ಅಗತ್ಯ ಉಂಡು, ಒಂಜಿ ರಡ್ಡ್ ದಿನ ಬೇಲೆರ್ದ್ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊರ್ಪುನ ಎಡ್ಡೆ. ಆಂಡ ಅಕ್ಲೆನ್ ದೂರ ದೀಪುನ ಎಡ್ಡೆತ್ತ್.

ಪಿದಯಾಪುನ ಪಸಂತ್ರೊದ ಸಹಜ ಕ್ರೀಯೆ. ಅಂಚಾದ್ ನಿಕ್ಲೆನ ನಿಚ್ಚೊದ ಬೇಲೆನ್ (ಶಾಲೆಗ್ ಪೋಪುನ, ಬೇಲೆಗ್ ಪೋಪುನ) ಉಂತಾವೊಡೂಂದು ಇಜ್ಜಿ. ಪಿದಯಾಯಿನಾನಿ ನಮನ್ ನಮ ನಿರ್ಮಲ ದೀವೊನೊಡು. ಇಜ್ಜಿಂಡ ರಗಲೆ ಆಪುಂಡು. ಪಿದಯಾಪುನವು ಪೊಣ್ಣಗ್ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮನ್ಪೆರೆಗಾದ್ ಪಸಂತ್ರೊ ಕೊರ್ತಿನ ಜಬದಾರಿ. ನೆತ್ತ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾ ಪೊಣ್ಣುಲು ಪೆರ್ಮೆ ಪಡೆಯೊನೊಡೇ ಅತ್ತಂದೆ ಅಯಿನ್ ಶಾಪಂದ್ ಎನ್ನೆರೆ ಬಲ್ಲಿ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯನ್ ಕಾತೊನುನವೇ ಈ ಜಬದಾರಿನ್ ನಡಪುಗು ಕನಯೆರೆ ಬೋಡಾಯಿನ ಅಟ್ಟಣೆ.ಮಾತಾ ಪೊಂಜನಕುಲು ಎಡ್ಡೆ ತೆನಸ್ ದೆತೊಂದು ಆರೋಗ್ಯನ್ ಎಡ್ಡೆ ದೀವೊಂದು ಎಡ್ಡೆ ಸಮಾಜನ್ ಕಟ್ಟೆರೆ ಕೈಗೂಡೊಡು.

# ‘ಉಬ್ಬೆಸ ಅತ್ತ್‌ಂಡ ನೇವಸ’ಗ್ ಮಾನನೆ ಉಂಡಾ?

ಡಾ। ವಿಶಾಖ್ ಆಚಾರ್ಯ ಕೆ.
ತಜ್ಞೆರ್, ಪಲ್ಮನರಿ ಮೆಡಿಸಿನ್ ವಿಭಾಗ, ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ., ಕುಡ್ಲ

ನೇವಸ ಉಸುಲ್ದ ಚೀಲದ ಗಾಳಿದ ನಾಡಿದ ದಿಂಜ ಸಮಯದ ಬಾದೆ. ಈ ಗಾಳಿದ ನಾಡಿಡೆ (ಬ್ರಾಂಕಿಯಲ್ ನಾಡಿ)ಉಸುಲ್ದ ಚೀಲಗ್ ಗಾಳಿ ಪೋಪುಂಡು ಬೊಕ ಪಿರ ಬರ್ಪುಂಡು.

ಲೋಕಡ್ 200 ಮಿಲಿಯ ಜನ ನೇವಸಡ್ ನರೆಲೊಂದುಲ್ಲೆರ್‌ಂದ್ ಲೋಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಂದಾಜಿ ಮನ್ಪುಂಡು. ವರ್ಷೊಡು 2 ಲಕ್ಷದಾತ್ ಜನ ಈ ಸೀಕ್‌ಡ್ ಜೂವ ಕಲೆಯೊನುವೆರ್. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಯಿನ ದೇಶೊಡೇ ಈ ಬಾದೆಡುಪ್ಪುನಕುಲು ಎಚ್ಚ ಇತ್ತ್‌ಂಡ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆವೊಂದುಪ್ಪುನ ಬೊಕ ಬಡ ದೇಶೊಡುಲಾ ಜನಸಂಖ್ಯೆನ್ ತೂಂಡ ಈ ಬಾದೆ ಎಚ್ಚ ಉಂಡು. ಭಾರತಡ್ ಒಂಜಿ ಅಂದಾಜಿದ ಪ್ರಕಾರ ಒಂಜರೆ ಕೋಟಿದಾತ್ ನೇವಸ ಸೀಕ್‌ದಕುಲು ಉಲ್ಲೆರ್. ಜೋಕುಲೆನ ಉಬ್ಬೆಸ, ಅಲರ್ಜಿದ ಅಧ್ಯಯನೊನು ತೂಂಡ ತೆನ್ಕಾಯಿ ಭಾರತೊಡು ನೂದೆಟ್ 12 ಜೋಕುಲೆಗ್ ನೇವಸ ಉಂಡು.

ನೇವಸ ಇತ್ತಿನಕ್ಲೆಗ್ ದಾದಾನೊ ಬಾದೆಡ್ ನೇವಸ ಸುರುವಾನಗ ಅಕ್ಲೆನ ಸುಯಿಲ್ದ ಚೀಲಗ್ ಗಾಳಿ ಪೋಪುನ ಸಾದಿ ಉರಿಯೂತಗ್ ಬೂರುಂಡು. ಅವು ದರ್ಪು ಬತ್ತ್‌ದ ಒಯಿತ್ ಪತ್ತುಂಡು. ಗಾಳಿ ಪೋಯೆರೆ ಸಾದಿ ಅಡೆದ್ ಗಾಳಿ ಸುಯಿಲ್ ಚೀಲದ ಉಲಯಿ ಪಿದಯಿ ಪೋಯೆರೆ ಬಂಜ ಆನಗ ತೆಮ್ಮ, ದಮ್ಮು ಸುರುವಾದ್ ಸುಯಿಲ್ ದೆಪ್ಪೆರೆ ಬಂಜ ಆಪುಂಡು. ತಿಗಲೆ ಬಿಗಿತಿಲೆಕ ಆಪುಂಡು.

ಎಚ್ಚಿನ ನೇವಸ ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆಗ್ ಅಕ್ಲೆನ ನಿಚ್ಚದ ಕಜ್ಜೊಡುಲಾ ನೇವಸಗ್ ಸಂಬಂಧ ಉಪ್ಪುಂಡು, ಆರೋಗ್ಯೊಡುಪ್ಪುನಗ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಂತ್‌ಂಡ ನೇವಸ ಬರ್ಪುಂಡು. ಉಂದೆಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮೊಡು ಸುಯಿಲ್ದ ನಾಡಿ (EIB) ಬಿಗಿಪುನಿ ಅತ್‌ಂಡ ವ್ಯಾಯಾಮೊರ್ದ್ ಬತ್ತಿನ ನೇವಸಾಂದ್ (E I.A) ಪನ್ಪೆರ್.

ಇಂಚಿನ ಸುಮಾರ್ ಸಮಯದ ಗಾಳಿನಾಡಿದ ಬಾದೆಡ್ ಸುಮಾರ್ ಕೋಶಲು ಬೊಕ ಕೋಶಾಂಶಲು ಪಾಲ್ ಪಡೆಪ. ಅವು ಮಾಸ್ಟ್ ಕೋಶಲು, ಇಯಾಸಿನೋಫಿಲ್, ಲಿಂಪೋಸೈಟ್, ಮ್ಯಾಕ್ರೋಫೇಜ್, ನ್ಯೂಟ್ರೋಫಿಲ್ಸ್ ಬೊಕ ಎಪಿಥೀಲಿಯಾ ಕೋಶಲು, ಬೊಕ ಅಕುಲು ಉಪ್ಪುನ ಜಾಗೆ, ಅತ್ತಂದೆ

ಬೇತೆಲಾ ನೆವಸೊಲು ನೇವಸ ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆಗ್ ನೇವಸ ಒಯಿಪೆರೆ ಸಾದಿ ಮನ್ಪುಂಡು. ನೇವಸದಕ್ಲೆಗ್ ಅಲರ್ಜಿ ಆಪುನ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೂವೊಲೆಗ್, ಬೇಗ ಕಂಗಾಲಾಪುನ ಜೂವಲೆಗ್ ಕಿರಿ ಕಿರಿ ಆಪುನ ಕೆಲವು ಕ್ರಿಮಿಕುಲು ನೇವಸನ್ ಎದ್ಕೊನುಂಡು. ನೇವಸ ಎಂಚನೇ ಉಪ್ಪಡ್ ಈ ಒಯಿಪಾಟ ಎಲ್ಯಮಟ್ಟ್‌ಡ್ ಯಾಪಲಾ ಉಪ್ಪುಂಡು. ಇಂಚ ಗಾಳಿದ ಸಾದಿದ ಉರಿಯೂತರ್ದ್ ದಮ್ಮು, ಸುಯಿಲ್ ಇಜ್ಯಂದೆ, ತಿಗಲೆ ಬಿಗಿತಿಲೆಕಾದ್ ತೆಮ್ಮ ಬರ್ಪುಂಡು. ಉಂದು ಎಚ್ಚಾದ್ ರಾತ್ರೆಗ್ ಬೊಕ ಪುಲ್ಯಕಾಲೊಗು ಬರ್ಪುಂಡು.

ನೇವಸದ ಲಕ್ಷಣೊಲು ಬೇತೆ ಬೇತೆ ನಮುನೆದ ಗಾಳಿ ನಾಡಿದ ಅಡ್ಡ ತಲ್ಪುನೆಟ್ ಉಂಡಾಪುಂಡು. ಕೆಲವು ತನ್ನಾತಿಗೆ ಗುಣಾಂಡ ಕೆಲವುದೆಕ್ ಮಾನನೆ ಮನ್ಪೊಡಾಪುಂಡು. ಗಾಳಿನಾಡಿದ ಅಡ್ಡಾಂತ್ರೆಗ್ ಸುಮಾರ್ ಕಾರಣ ಉಂಡು. ಗಾಳಿದ ನಾಡಿ ಸಪೂರ ಇತ್ತ್ಂಡ, ಗಾಳಿದ ಸಾದಿಡ್ ಪಸೆ ದಿಂಜಿದ್ ದರ್ಪು ಇತ್ಂಡ, ಕಫ ಇತ್ತ್‌ದ್ ಅಡ್ಡಿ ಆಂಡ ಗಾಳಿ ಪೋಯೆರೆ ಬೇತೆ ಸಾದಿ ನಾಡುಂಡು. ಇಂಚ ಸುಮಾರ್ ಕಾರಣ ಉಪ್ಪುಂಡು. ಅಲರ್ಜಿ ಆಪುನ, ಸಂಪು ಗಾಳಿ, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕ್ರಿಮಿಲಾ ಸೇರೊಂದು ಉಬ್ಬೆಸ. ಒಯಿಪುನ ಜೋರಾವು.

**ಉಬ್ಬೆಸದ ತೋಕೆಲು :**

ದಮ್ಮು ಒಯಿಪುನ ಉಬ್ಬೆಸದ ಸಾಂಚ ಲಕ್ಷಣ, ಉಂದು ಸುಯಿಲ್ ಒಯಿಪುನಗ ಕೇನುನ ಬಿಗಿಲ್ ಉರಿತಿನಂಚಿನ ಸ್ವರ. ಅವ್ವತ್ತಂದೆ ಬೇತೆ ಲಕ್ಷಣೊಲು

- ಉಸುಲೊಯಿಪೆರೆ ಬಂಜ ಆಪುನಿ
- ತಿಗಲೆ ಬಿಗಿತಿಲೆಕ, ಬೊಕ ಬೇನೆ
- ಸೂಮಾರ್ ಪೊರ್ತು ತೆಮ್ಮ ಲಪ್ಪುನಿ
- ತೆಮ್ಮ ಬೊಕ ದಮ್ಮುಡು ಜೆಪ್ಪೆರೆ ಆವಂದೆ ಉಪ್ಪುನಿ.

ಉಬ್ಬೆಸಗ್ ಎಚ್ಚಾದ್ ನಮ ಸಾಂಕುನ ಮುರ್ಗಲೆನ ಚರ್ಮದ ಕರ್ತ, ಧೂಳುದ ಕ್ರಿಮಿ, ಪೂತ ಕುಸುಮ ಕಾರಣ ಆಪುಂಡು. ಅಲರ್ಜಿ ಅತ್ತಂದೆ ಪುಗೆ, ದೂಳು, ಸಂಪು ಗಾಳಿ, ಅವ್ವತ್ತಂದೆ ಒರು ಪಗರುನ ಕಾಲ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮನ್ಪುನಗ, ಸಿತ ಉಪ್ಪುನಗ, ಮನಸ್ಸ್ ದಿಂಜ ಕರಕರಿಡ್ ಉಪ್ಪುನ ರಾತ್ರೆ ಅತ್ಂಡ ಕಾಂಡೆ, ಪುಲ್ಲಕಾಲೋಗು ಮಾತಾ ನೇವಸ ಒಯಿಪೆರೆ ಸುರುವಾವು. ಕೆಲವೊರ ಒನಸ್ ಮಂತಿನ ಎಚ್ಚಾಂಡ, ಅತ್ತಾಂಡ ಬಡವು ಇಜ್ಯಂದೆ ಉಪ್ಪುನಗ, ತಿರಿಬಂಜಿಡ್ ದರ್ಪು (ನೀರ್) ಇತ್ಂಡಲಾ ಉಬ್ಬೆಸ ಸುರುವಾಪುಂಡು. ಪೆಜ್ಜದಕ್ಲೆಗ್ ಉಂದೆತ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮೂಂಕುದ ಉರಿಯೂತ (ಆಲರ್ಜಿಕ್ ರೈನೈಟಿಸ್)

ಅತ್ತಂಡ ಚರ್ಮದ ಉರಿಯೂತ (ಅಟೋಫಿಕ್ ಡರ್ಮಾಟೈಟಿಸ್)ಲಾ ಉಪ್ಪುಂಡು. ಉಬ್ಬಸ ಎಚ್ಚಿನಕ್ಲೆಗ್ ಕುಟುಂಬೊರ್ದ್ ಬತ್ದ್ ಉಪ್ಪುಂಡು. ಅಕ್ಲೆನ ಮುಟ್ಟದ ಬಂಧುಲೆಡ್ ಉಬ್ಬಸ, ಆಲರ್ಜಿಕ್ ಸೈನಸೈಟಿಸ್, ರೈನೆಟಿಸ್ ತೂಯೆರೆ ತಿಕ್ಕುಂಡು.

ನಿಕ್ಲೆ ಜೋಕುಲೆಗ್ ತಿರ್ತ್ ಪಂಡಿನ ಸೀಕ್‌ದ ತೋಕೆಲು ಇತ್ಂಡ ಆಯಿನಾತ್ ಬೇಗ ಬೇದ್ಯೆರಡೆ ಕೊನೊಪುನ ಎಡ್ಡೆ

ಕ್ರಿಮಿ ಸೋಂಕು ಆದ್ ಒಡ್ಕ ಇಜ್ಯಂದೆ ತೆಮ್ಮ ಬರ್ಪುಂಡು. ಅಪಗ ಜೋರಾಪುಂಡು. ಬಾಲೆ ಜೆತ್ತ್‌ದ್ ಉಪ್ಪುನಗ ಬರ್ಪುಂಡು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಶೀತ ಗಾಳಿಗ್ ಜೋರಾಪುಂಡು.

- ಬಾಲೆ ಸುಯಿಲ್ ಒಯಿಪುನಗ ಬಿಗಿಲ್ ಉರಿತಿನ ಸ್ವರ ಕೆನುಂಡು.
- ಸುಯಿಲ್ ಒಯಿಪುನ ಕಷ್ಟ ಆನಗ, ಸೇಂಕ್‌ನಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮನ್ಪುನಗ ಬರು
- ತಿಗಲೆಡ್ ಬಿಗಿಲೆಕ, ಜೋಕುಲಾಂಡ ಉಂದೆನ್ ತಿಗಲೆ ಬೇನೆ ಅತ್ತ್ಂಡ ತಿಗಲೆಡ್ ದಾದನಾ ಆಪುಂಡೂಂದು ಪನುವೆರ್.
- ಬಚ್ಚೆಲ್ (ಜೋಕುಲು ಕೂರಂಗೆಲ್ ಕಟ್ಟುವೆರ್, ಗೊಬ್ಬೆರೆ ಪೋಪುಜೆರ್)
- ಮಿರೆ ತಿನ್ನಗ ಬಂಜ ಆದ್ ಮಿರೆ ತಿನಯೆರ್.
- ಗೊಬ್ಬುಡು ಬೊಕ ಬೇತೆ ಪಿದಯಿದ ಕಜ್ಜೊಡು ಪಿರ ಉಂತುನಿ.
- ತೆಮ್ಮಡ್ ಜೆಪ್ಪೆರೆ ಬಂಜ ಆವು, ಸುಯಿಲ್ ದೆಪ್ಪೆರೆ ಬಂಜ ಆವು.

### ಉಬ್ಬಸನ್ ನಾಡ್ ಪತ್ತುನೆಂಚ?

ಉಸುಲುದ ಚೇಲದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಸೀಕ್ದ‌ಕುಲು ಕೊರ್ಪುನ ಪಿವರೊದ ಆದಾರೊಡು ಅಲರ್ಜಿ ತಜ್ಞೆರ್ ನೇವಸನ್ ನಾಡ್ ಪತ್ತುವೆರ್. ಸ್ಪೈರೋಮೆಟ್ರಿ ಉಂದೆಕ್ ಸಾಯ ಮನ್ಪುಂಡು.

### ಸ್ಪೈರೋಮೆಟ್ರಿದ ಅನುಕೂಲ

- ಉಬ್ಬಸ ಅಂದಾ ಪನ್ಪುನೆನ್ ನಿಘಾಂಟ್
- ಉಬ್ಬಸ ಏತ್ ಜೋರುಂಡು, ಸುಯಿಲ್‌ಗ್ ಗಾಳಿ ಪೋಪುನ ಸಾದಿದ ಅಡ್ಡ
- ಏತ್ ಜೋರುಂಡು ತೂದು ಬೋಡಾಯಿನ ಮಾನನೆ
- ಏತ್ ಮರ್ದ್ ಕೊರೊಡು
- ಮಾನನೆಗ್ ಸೀಕ್ದ‌ಕುಲು ಎಂಚ ಒಗ್ಗುವೆರ್‌ಂದ್ ತೂಯೆರೆ.

• ಸೀಕ್‌ದ ದುಂಬುದ ಸಾದಿದ ಬಗೆಟ್ ತಿರ್ಮಾನ ದೆತೊನೆರೆ.

ಉಬ್ಬೆಸ ಇತ್ತಿನ ಎಚ್ಚದಕ್ಲೆಗ್ ಅಲರ್ಜಿಲಾ ಉಪ್ಪುಂಡು. ಅಂಚಾದ್ ಬೈದ್ಯೆರ್ ಅಲರ್ಜಿದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬೊಕ ನೆತ್ತೆರ್ದ್ ಅಲರ್ಜಿದ ಅಂಶ ಏತೊಂಡೊಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನ್ಪೊಡಾಪುಂಡು.

ತಿಗಲೆದ ಎಕ್ಸ್ ರೇ ದೆತ್ದ್ ದಮ್ಮು ಕಟ್ಟುನೆಕ್ ಬೇತೆ ದಾಲಾ ತೊಂದರೆ ಇಜ್ಜಿ ಪನ್ಪುನೆನ್ ನಿಘಾಂಟ್ ಮಂತೊನೊಡು. ಸೀಕ್‌ದಕ್ಲೆಗ್ ಅಲರ್ಜಿನ್ ಪಂಡ್ದ್ ಸೈನಸೈಟಿಸ್ ಅತ್ತ್ಂಡ ಪಾಲಿಪ್ ಇಜ್ಜಿ ಪನ್ಪುನೆನ್ ನಿಘಾಂಟ್ ಮಂತೊನೊಡು. ಆ ಜಾಗದೆ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ದೆಪ್ಪಾದ್ ತೂವೊಡು. ದಾಯೆಪಂಡ ಉಬ್ಬೆಸ ಬರಿಯೆರೆ ಅವುಲಾ ಕಾರಣ ಆದುಪ್ಪು.

**ಮಾನನೆ ಬೊಕ ಸುದಾರಿಕೆ**

ನೇವಸ ಪೂರಾ ಗುಣ ಆಪುನ ಬಾದೆ ಅತ್ತ್. ಅಯಿನ್ ಎಡ್ಡೆ ಮಾನನೆಡ್ ಪತ್ತ್‌ದ್ ದೀವೊಲಿ. ಬೈದ್ಯೆರ್ ಪಂಡಿನ ಮರ್ದ್ ತಪ್ಪಾಂದೆ ದೆತೊನೊಡು. ಉಬ್ಬೆಸ ಒಯಿಟ್ ಬರ್ಪುಂಡೊಂದು ತೆರಿಯೊಂದು ಅಯಿರ್ದ್ ದೂರ ಉಪ್ಪುಲೆ. ನಿಕ್ಲೆನ ಅಲರ್ಜಿದ ಬೈದ್ಯೆರ್ ನಿಕ್ಲೆಗ್ ಪತ್ತುನ ಮರ್ದ್ ಕೊರ್ಪೆರ್ ಅಯಿನ್ ಎಂಚ ದೆತೊನೊಡೊಂದು ಪನ್ಪೆರ್.

**ಉಬ್ಬೆಸ ಮಾನನೆದ ಕೋಡಿ**

ಉಬ್ಬೆಸದ ದಿಂಜ ಸಮಯದ ತೋಕೆ, ರಾತ್ರೆ–ಪಗೆಲ್ ಆಪುನ ಬಾದೆ ಕಲೆಪುನಿ, ನಿದ್ರೆಗ್ ತೊಂದರೆ ಆಯೆರೆ ಬಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಗ್ ಬೇಲೆಗ್ ಪೋವಂದಿಲೆಕ ಆಯೆರೆ ಬಲ್ಲಿ, ತುರ್ತುದ ಮಾನನೆಗ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗ್ ಬಲಿಪುಲೆಕ ಆಯೆರೆ ಬಲ್ಲಿ ಅತ್ತ್ಂಡ ಕಮ್ಮಿ ಆವೊಡು.

ನಿಚ್ಚದ ಬೇಲೆ ಮನ್ಪೆರೆ ಅಡ್ಡಿ ಆವಂದಿಲೆಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಬಾಕಿ ಬೇಲೆ ಮನ್ಪುಲೆಕ ತೂವೊನೊಡು.

• ಸುಯಿಲೊಯಿಪುನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ದಿಂಜ ಒಂಜೇಲೆಕ ಉಪ್ಪೊಡು.

• ಸೀಕ್‌ದಕ್ಲೆಗ್ ತಿಕ್ಕುನ ಮಾನನೆಡ್ ಸಮದಾನ ಉಪ್ಪೊಡು

• ಬೋಡಾಯಿನ ಮರ್ದ್ ಬೋಡಾಯಿನಾತ್ ಕೊರೊಡು ಅಡ್ಡ ತೋಕೆಲೆನ್ ಕಮ್ಮಿ ಮನ್ಪೊಡು

• ಉಬ್ಬೆಸದ ಮಾನನೆಡ್ ರಡ್ಡ್ ನಮುನೆದ ಮದುರ್ಂಡು. 1) ಉಬ್ಬೆಸ ಒಯಿಪುನೆನ್ ತಲ್ಪುನ 2) ಉಬ್ಬೆಸ ಒಯಿಪುನೆನ್ ಪರಿಹಾರ ಮನ್ಪುನ.

**ಉಂತಾವುನ(ನಿಯಂತ್ರಕ) ಮರ್ದುಲು**

ಉಂತಾವುನ ಮರ್ದುಲು ಉಬ್ಬೆಸದ ಲಕ್ಷಣೊನು ಉಂತಾವುನ ಬೊಕ ಉಬ್ಬೆಸ ಬತ್ತಿನ ಮೂಲಡುಪ್ಪುನ ಗಾಳಿ ಸಾದಿದ ಉರಿಯೂತನ್ ಗುಣ ಮನ್ಪುನ ಬೇಲೆ ಮನ್ಪುಂಡು. ಅಯಿನ್ ದೀನಾಲಾ ದೆತೊನೊಡು. ಅಪಗ ಮಾತ್ರೆ ಅವು ಸರೀಟ್ ಬೇಲೆ ಮನ್ಪುಂಡು. ನಿಕುಲು ಆರೋಗ್ಯಡ್ ಇತ್ತಿನಪಗಲಾ ಅಯಿನ್ ದೆತೊನೊಡು. ಉಸುಲುಡು ದೆತೊನುನ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಲು ದಿಂಜಗುಣ ಕೊರ್ಪುನಂಚಿನ ತಲ್ಪುನ ಮರ್ದುಲು.

**ಕಾಪುನ ಮರ್ದುಲು**

ಕಾಪುನ (ರಕ್ಷಕ) ಮರ್ದುಲು ಪಂಡಾ ಉಬ್ಬೆಸ ಒಯಿಪುನಗ ಗಾಳಿದ ಸಾದಿನ್ ಬುಡ್ಪಾದ್ ಸುಯಿಲ್ ಒಯಿಪೆರೆ ಸುಲಭ ಮನ್ಪುನ ಮರ್ದ್. ಉಂದೆನ್ ಉಬ್ಬೆಸ ಒಯಿಪುನಗ ಅತ್‌ಂಡ ಬೈದ್ಯೆರ್ ಪಂಡೆರ್‌ಂಡ ವ್ಯಾಯಾಮದ್ ದುಂಬು ದೆತೊನೊಡಾಪುಂಡು. ಉಂದೆಟ್ ಒಂತೆ ಪೊರ್ತುಗು ಫಲ ಕೊರ್ಪುನ ಬೀಟಾ ಅಗೋನಿಸ್ಟ್‌ಲಾ ಉಂಡು. ಸಾಲ್ಬುಟಮಾಲ್, ಲೆವಾರ್ ಬ್ಯುಟೆರಾಲ್ ಟರ್ಬುಟಾಲೈನ್ ಉಂದೆಕ್ ಸೇರೊಂದು ಉಬ್ಬೆಸ ಒಯಿಪುನೆನ್ ಕಮ್ಮಿ ಮನ್ಪೆರೆ ಬೇಗ ಬೇಲೆಮನ್ಪುಂಡು.

- ತೆಮ್ಮ, ದಮ್ಮು, ಉಸುಲ್ ದೆಪ್ಪೆರೆ ಕಷ್ಟ ಆಪುನಲೆಕ ಉಬ್ಬೆಸ ಒಯಿಪುನಗ ದೆತೊನೊಡಾಯಿನ ಮರ್ದ್‌ಗ್ ಕಾಪುನ ಮರ್ದ್ ಪನ್ಪೆರ್
- ವ್ಯಾಯಾಮದ್ ಉಬ್ಬೆಸ ಇತ್ತಿನಕುಲು ಬೈದ್ಯೆರ್ ಪಂಡಿಲೆಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ್ ದುಂಬು ದೆತೊನೊಡು.
- ಉಂದು ಗುಣ ಮನ್ಪುನ ಮರ್ದುಲು ಅತ್.
- ನಿಕುಲು ಈ ಕಾಪುನ ಮರ್ದ್‌ನ್ ವಾರಡ್ 2ರ್ದ್ ಎಚ್ಚ ಸರ್ತಿ ಗಲಸುವರ್‌ಂಡ ಬೈದ್ಯೆರೆಗ್ ತೆರಿಪಾಲೆ. ನಿಕ್ಲೆನ ಉಬ್ಬೆಸ ಪತ್ತ್‌ಡ್ ಇಜ್ಜೀಂದ್ ತೋಜಿದ್ ಬತ್‌ಂಡ ತಲ್ಪುನ ಮರ್ದ್ ಅತ್‌ಂಡ ಅಲ್ತ(ಡೋಸ್) ಬದಲ್ ಮನ್ಪುಲೆ.

ಸೀಕ್ ಜೋರು ಇತ್ತಿನಕ್ಲೆಗ್ ನೆತ್ತೆರ್ದ ನರಂಬುಡೆ ಕಾರ್ಟಿಕೂಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಕೊರೊಡಾಪುಂಡು. ಪ್ರೆಡ್ನಿಸಲೋನ್, ಮೆಥೈಲ್ ಪ್ರೆಡ್ನಿಸಲೋನ್‌ದಂಚಿನ ಕಾರ್ಟಿಕೊಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಮರ್ದ್‌ಲೆನ್ ದಿಂಜ ಸಮಯ ಗಲಸ್‌ಂಡ ಅಡ್ಡ ಬಾದೆಲು ಉಂಡಾಪುಂಡು.

**ಇಲ್ಲಡ್ ನೇವಸದ ಮಾನನೆ**

ನೇವಸನ್ ಸುದಾರಿಪುನೆಟ್ ಸ್ವಂತ ಮಾನನೆ ಮಸ್ಪುನ ಎಡ್ಡೆ ಬೊಕ ಅವು ತೆರಿದುಪ್ಪೊಡು.

ಅವು :

- ಎಂಚ ಉಬ್ಬೆಸದ ಲಕ್ಷಣೊಲೆನ್ ಎದ್ಯೊನೊಡುಂದು ತೆರಿದುಪ್ಪೊಡು.
- ಪೀಕ್ ಪ್ಲೋ ರೀಡಿಂಗ್ ತೂಯೆರೆ ಬೊಕ ಅವು ದಾದಂದ್ ತೆರಿದುಪ್ಪೊಡು.
- ಬಾಲೆದ ಬೈದ್ಯೆರೆನ ಪೋನು ನಂಬರ್ ಕೈಕ್ ತಿಕ್ಕುಲೆಕ ದೀವೊನೊಡು.
- ಒಯಿಟ್ ಉಬ್ಬೆಸ ಜೋರಾಪುಂಡು ಬೊಕ ಅಯಿಕ್ ದಾದ ಮನ್ಪೊಡೂಂದು ತೆರಿದುಪ್ಪೊಡು.
- ಉಬ್ಬೆಸ ಇತ್ತಿನ ಜೋಕುಲೆಗ್ ಶಾಲೆಡ್ ಬೆರಿಸಾಯ ಬೋಡಾಪುಂಡು. ಶಾಲೆದ ಸಿಬಂದಿಲೆನ ಸಹಾಯ ಬೋಡಾವು.

**ಉಬ್ಬೆಸದ ಬಗೆಟ್ ತೆರಿದುಪ್ಪೊಡು :**

ಉಬ್ಬೆಸ ಇತ್ತಿನ ಮಾತೆರೆಗ್ಲಾ ತೆರಿದುಪ್ಪೊಡಾಯಿನ ಸಂಗತಿಲು, ಅವು ಇಂಚ ಉಂಡು.

- ಸರಿಟ್ ಉಪ್ಪುನಗ ದೆತೊನುನ ಮರ್ದ್‌ದ ಬಗೆಟ್ ತೆರಿದುಪ್ಪೊಡು.
- ಒಯಿಟ್ ಉಬ್ಬೆಸ ಬರ್ಪುಂಡುಂದು ಪಟ್ಟಿ ಮಂತ್ದ್ ಅಯಿರ್ದ್ ದೂರ ಉಪ್ಪೊಡು
- ಉಬ್ಬೆಸ ಜೋರಾಪುನೆನ್ ತೆರಿಯೊಂದು ಎಂಚ ಬೊಕ ಯಾಪ ಬೈದ್ಯೆರಡೆ ಪೊವೊಡೂಂದು ಗೊತ್ತುಪ್ಪೊಡು.

# ನೆಂಪಂದೆ ಆಪುನ (ನೈಸರ್ಗಿಕ) ಪೊತ್ತು, ಸೀಕ್ಲ್‌ಕ್ಲೆನ ತುರ್ತದ ಮಾನನೆ, ಇಂಗಡನೆ (staging) ಬೊಕ ಸಾಗಾವುನೆತ್ತ ಬಿಲೆ

ಡಾ। ಆನಂದ ಬಂಗೇರ ಎಂ.ಡಿ.ಡಿ.ಎನ್.ಬಿ.,
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕೆರ್ ಮತಿಕೆಟ್ಟಾವುನ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ,
ಕೆ.ಎಸ್ ಹೆಗ್ಡೆ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಕುಡ್ಲ

ಚಂಡಮಾರುತ, ಭೂಮಿ ಅದುರುನಿ, ಮಾರ್ಗಡ್ ಅಪಘಾತ, ಬೊಲ್ಲ, ರೈಲ್ ಇಮಾನ ಅಪಘಾತ, ಕಟ್ಟಾನ ಮಗುರುನಿ, ಕಾರ್ಖಾನೆಡ್ ಪುಡವುನಿ ಬೊಕ ಸುನಾಮಿ ದಂಚಿನ ಮಲ್ಲ ಆಪೊತ್ತುಲು ಆಯಿನಪಗ ದಿಂಜ ಜನ ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಕ್ಲೆನ್ ಒರಾನೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕೊನೊವೊಡಾದ್ ಬರ್ಪುಂಡು. ಅಯಿಟ್ ಕೆಲವೆರೆಗ್ ಮಲ್ಲಮಟ್ಟ್ ದ ಪೆಟ್ಟಾಂಡ ಕೆಲವೆರೆಗ್ ಎಲ್ಯ ಮಟ್ಟ್ ದ ಪೆಟ್ಟಾದುಪ್ಪು. ನನ ಕೆಲವೆರೆಗ್ ಜೂವದ ಪೋಡಿಗೆ ಇಜ್ಜಿಂಡಲಾ ಎಲು ಪೊಲಿದುಪ್ಪು.

ಲೆಕ್ಕದ ಬೈದ್ಯೆರ್ ಬೊಕ ಮಾನನೆ ಜೇಲೆದಕುಲು ಇತ್ತಿನಲ್ಪ ನೂದೆರ್ದ್‌ಲಾ ಎಚ್ಚ ಮಂದೆ ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಕ್ಲೆನ್ ಒರಾನೆ ಕನನಗ, ಅವಘಡ ಆಯಿನವುಲು ಒಂತೆ ಬೈದ್ಯೆರ್ ಉಪ್ಪುನಗ, ಏತೋ ಎಲ್ಯ ಎಲ್ಯ ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಕುಲು ಅಕ್ಲೆನ ಕೈತ ಪಣವುದ ಬಲೊಟು ಮಾನನೆ ದೆತೊಂದು, ನಿಜವಾದ್ಲಾ ತುರ್ತದ ಮಾನನೆ ತಿಕ್ಕೊಡಾಯಿನ ಮಲ್ಲ ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಕುಲೆಗ್ ಮಾನನೆ ತಿಕ್ಕಂದೆ ಪೋವು.

ತರೆಕ್ ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಕ್ಲು, ಕಂಟೆಲ್ದ ನರಪಿರಿಕ್ ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಕುಲು, ಸುಯಿಲ್‌ದ ನಾಡಿ, ಸುಯಿಲ್‌ದ ಚೀಲಗ್ ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಕುಲು, ನೆತ್ತೆರ್ದ ನರಂಬು ತುಂಡಾದ್ ದಿಂಜ ನೆತ್ತೆರ್ ಪೋಪುನಕುಲು, ಒರೋನೆ ನಾಲ್ ಐನ್ ಎಲು ತುಂಡಾಯಿನಕುಲು, ಬಂಜಿದುಲಯಿದ ಗುಲ್ಮ, ಕಲ್ಜ ಪೊಡಿಯಾಯಿನಕುಲು, ಇಂಚಿತ್ತಿನ ಮಲ್ಲ ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಕ್ಲೆಗ್ ಜೂವವೊರಿಪುನ ಮಾನನೆ ಅಗತ್ಯ ಉಪ್ಪುಂಡು. ಆ ಪೊರ್ತುಡು ಒಂಜಿ ಗಲಿಗೆ ತಡ ಆಂಡಲಾ ಜೂವ ಒರಿಪೆರೇವಂದ್. ಅಂಚಾದುಪ್ಪುನಗ ಅಪಘಾತ ಆಯಿಬೆರಿಕೆದ ಸುರೂತ ಒಂಜಿ ರಡ್ಡ್ ಗಂಟೆ ಪೊರ್ತುನು ಬಂಗಾರ್ ಪೊರ್ತು ಪನ್ಪೆರ್ (Golden Hour) ಅವು ಬಂಗಾರ್ದಾತ್ ಬಿಲೆಬಾಳುನ ಪೊರ್ತು.

ಈ ಬಂಗಾರ್ ಪೊರ್ತುನು ಸರೀಟ್ ಗಲಸೊನೊಡಾಪುಂಡು. ಆಯಿನಾತ್ ಪೊರ್ತುಡು ಆಯಿನಾತ್ ಬೇತೆ ಬೇತೆ ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಕ್ಲೆನ್ ಬೇತೆ ಬೇತೆ ದೀದ್

ತಿಕ್ಕಿನಾತ್ ಮರ್ದ್ ಮಾನನೆನ್ ಆಯಿನಾತ್ ಜನಕ್ ಒದಗಾವೊಡು. ಉಂದುವೇ ಇತ್ತೆದ ತುರ್ತದ ಮರ್ದ್ ಮಾನನೆ ಕನತಿನ Staging ಅತ್ಂಡ ಬೇತೆ ಬೇತೆ ಮನ್ಪುನ ವಿಧಾನ.

ಅವಘಡ ಆಯಿನಪಗ ರಡ್ಡ್ ನಮುನೆಡ್ ಬೇತೆ ದೀವೊಡಾಪುಂಡು, ಒಂಜಿ ಅವಘಡ ಆಯಿನ ಜಾಗೆಡ್ ರಡ್ಡನೆತ ಆಸ್ಪತ್ರೆದ ತುರ್ತದ ಮಾನನೆದ ಎಗ್ಗೆಲೆಡ್ ಅವಘಡ ಆಯಿನಲ್ತು ಎತ್ತಾವುನಿ. ಓವ್ವೋವು ಪೆಟ್ಟ್ ದಕ್ಲೆಗ್ ಓವೊವು ಮಾನನೆ ಬೋಡಾ ಅವು ಸೌಕರ್ಯ ಇತ್ತಿನಡೆ ಎತ್ತಾವೊಡು. ಇಜ್ಜಿಂಡ ಮಲ್ಲ ಪೆಟ್ಟ್ ಆಯಿನಕ್ಲೆನ್ ಅಯಿಕ್ ಬೋಡಾಯಿನ ಮಾನನೆ ಇಜ್ಜಂದಿನಡೆ ಕೊನೊಂಡ ಬಂಗಾರ್ ಪೊರ್ತು ನಷ್ಟ ಆವು. ಅಂಚೆನೇ ಎಲೆಲ್ಯ ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಕ್ಲೆನ್ ಮಲ್ಲ ಪೆಟ್ಟ್‌ದ ಮಾನನೆದಡೆ ಕೊನೊಂಡಲಾ ಅಲ್ಪದ ಬೈದ್ಯೆರೆಗ್ ಅಕ್ಲೆಗ್ ಬೋಡಾಯಿನ ಮಾನನೆ ಕೊರಿಯೆರೆ ರಗಲೆ ಆವು.

**ಬೇತೆ ಬೇತೆ ದೀಪುನಕುಲು ಏರ್?**

ತುರ್ತದ ಮಾನನೆದವುಲು ಪೆರಿಯ ಬೈದ್ಯೆರ್, ಎಲುತ ತಜ್ಞೆರ್, ಶಸ್ತ್ರ ಬೈದ್ಯೆರ್, ಮತಿಕೆಟ್ಟಾವುನ ತಜ್ಞೆರ್, ದಿಂಜ ಗುಮನದ (ತೀವ್ರ ನಿಘಾ) ತಜ್ಞೆರ್ ಉಂದೆನ್ ಮನ್ಪೊಲಿ. ಅವಘಡ ಆಯಿನವುಲು ಬೈದ್ಯೆರ್ ತಿಕ್ಕಿಜಿಂಡ ತುರ್ತದ ಮಾನನೆದ ಬಗೆಟ್ ಎಡ್ಡೇನ ತೆರಿದಿನ, ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಕ್ಲೆನ ಸ್ಥಿತಿ ಗತಿ ತೆರಿವೊನುನಂಚಿನ ಮಾನನೆ ಬೇಲೆದಕುಲು ಅತ್ಂಡ ಅರೆ ಬೈದ್ಯೆರ್‌ನಕುಲು ಈ ಬೇಲೆ ದುಂಬುಂತುದು ಮನ್ಪೊಲಿ. ಆಂಡಲಾ ಆಯಿನಾತ್ ಬೇಗ ಅವಘಡ ಬೈದ್ಯೆರೆಗ್ ಪೋನು ಮಂತ್ದ್ ಅಕ್ಲೆನ ಸಹಾಯ ದೆತೊನೊಡು.

**ಅವಘಡದ ಜಾಗೆಡ್ ಬೇತೆ ಬೇತೆ ಮನ್ಪುನೆಂಚ**

- ಜಬದಾರಿದ ಬೈದ್ಯೆತೆರಿನಕುಲೇ ಬೇತೆ ಬೇತೆ ಮನ್ಪೊಡು.
- ಬೇಗ ಸುರೂತ ಸರ್ವೆ ಮನ್ಪೊಡು, ಜೂವಸಂಕಡದ ಮಲ್ಲ ಪೆಟ್ಟ್ ಆಯಿನಕ್ಲೆನ್ ನಾಡ್ ಪತ್ತೆರೆ ಕೆಲವು ಸುಲಭೊದ ಉಪಾಯ. ನಿನ್ನ ಪುದರ್ ಎಂಚಿನ? ಈ ಉಸಾರುಲ್ಲನಾ? ಇಂಚ ಕೇನ್ನಗ ಅಕುಲು ಪುದರ್ ಅತ್ಂಡ ಬೇತೆ ದಾಲ ಪಾತೆರ್ಯೆರ್‌ಂಡ ಅಕ್ಲೆಗ್ ಅತಗತಿದ ಪೆಟ್ಟಾತಿಜಿಂದ್ ತೆರಿಯೊನೊಲಿ.
- ದಾಲಾ ಮನಿತಿಜೆರ್‌ಂಡ ಅಕ್ಲೆನ್ ಅಪಗನೇ ಬೋಡಾಯಿನ ತುರ್ತ ಮಾನನೆ ಕೊರೊಡಾಪುಂಡು. ಉಸುಲ್ದ ನಾಡಿ ಸರಿ ಉಂಡಾ, ಉಸುಲೊಯ್ಪುನ ಸರಿ ಉಂಡಾ, ಉಡಲ್‌ದ ಬೇಲೆ ಬೊಕ ನೆತ್ತೆರ್ ಪರಿಪು ಸರಿವುಂಡಾ ತೂದು, ತುರ್ತ ಮಾನನೆ ಕೊರ್ದು ಸರ್ಗದ ಸ್ಥಿತಿ ಸರಿಯಾಯಿಬೆರಿಕೆ ಬೋಡಾಯಿನ

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗ್ ಕೊನೊವೊಡು.

- ಅಯಿರ್ದ್ ಬೊಕ್ಕ ನಮಡ್ ಪಾತೆರಿನಕ್ಲೆನಂಚಿ ಗುಮನ ಕೊರೊಡು. ನಮಡ್ ಪಾತೆರ್ನೆಟ್ ಮಲ್ಲ ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಕ್ಲೆನ್ ರಡ್ಡನೆತಾದ್ ಮಾನನೆ ತಿಕ್ಕೊಡು.ಅಕ್ಲೆನ ಜೂವಗ್ ದಾಲಾ ಪೋಡಿಗೆ ಇಜ್ಜಿ ಅಂಚಾದ್ ಒಂತೆ ಕಾಪಾವೊಲಿ, ಆಂಡ ದಿಂಜ ಎಲ್ಯ ದೆತ್ತ್‌ಂಡ ಅತಗತಿ ಆಪುನ ಸಾಧ್ಯ ಉಂಡು. ಅಂಚಾದ್ ಅಕ್ಲೆನ್ ಸರಿಯಾಯಿನ ಜಾಗ್ರತೆ ದೆತೊಂದು, ಅಕ್ಲೆನ ಪೆಟ್ಟ್‌ಗ್ ಬೋಡಾಯಿನ ಮಾನನೆ ತಿಕ್ಕುನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗ್ ಕೊನೊವೊಡು. ದಾಯೆಪಂಡ ಸರಿಯಾಯಿನ ಜಾಗ್ರತೆ ಮಾನನೆ ಇಜ್ಜಂಡ ಇಂಚಿನ ಪೆಟ್ಟ್ ಆಯಿನಕುಲು ಸೈಯ್ಯೆರೆಲಾ ಸಾಧ್ಯ ಉಂಡು.
- ಕಡೇಕ್ ಎಲೆಲ್ಯ ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಕ್ಲೆನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಂತ್ದ್ ಅಕ್ಲೆಗ್ ದೈರೊದ ಪಾತೆರ ಪಂಡ್ದ್ ಎಲ್ಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಲೆಗ್ ಕಡಪುರೊಲಿ.

ಇಂಚ ಬೇತೆ ಬೇತೆ ಮಂತಿನ ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಕ್ಲೆಡ್ಲಾ ಅಕ್ಲೆನ ಪೆಟ್ಟ್ ಗ್ ಒಂದುದು ಮೂಜಿ ಪಾಲ್ ಮನ್ಪೊಲಿ.

**ಒಂಜನೇ ಪಾಲ್** : ಬಾರೀ ತುರ್ತೊಡು ಮಾನನೆ ಮನ್ಪೊಡಾಯಿನಕುಲೆಗ್ ಸುರೂ ತೂವೊಡು. ಈ ಪಾಲ್ ಡ್ ಉಪ್ಪೊಡಾಯಿನಕುಲು ಏರ್?

- ಉಸುಲುಗು ಬಾದೆ ಆಯಿನಕುಲು
- ದಿಂಜ ನೆತ್ತೆರ್ ಪೋದು ನೆತ್ತೆರ್ ಆಜಿನಕುಲು.
- ಮೋನೆ ಬೊಕ ನಾಲಿಗ್ ಮಲ್ಲ ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಕುಲು.
- ದೂಂಜಿ ಸೊತ್ತುಡು ತಿಗಲೆ, ಬಂಜಿ ಭಾಗ, ಗಡಿ ಆಯಿನಕುಲು.
- ತರೆಕ್ ಪೆಟ್ಟಾದ್ ಮತಿಕೆಟ್ಟಿನಕುಲು ಅತ್ತಂಡ ದಾದಮಾತ ಪಾತೆರುನಕುಲು.
- ದಿಂಜ ತಿಕ್ದ್ ಪೆಟ್ಟಾದ್ ಸುಮಾರ್ ಎಲು ಪೊಲಿದಿನಕುಲು.
- ಮೋನೆ ಬೊಕ ಸುಯಿಲ್ ಚೀಲ ಪೊತ್ತಿನಕುಲು ಬೊಕ ಸರ್ಗೊದ 20ರ್ದ್ ಎಚ್ಚ ಬಾಗ ಬೈತಿನಕುಲು.
- ಕಣ್ಣ್‌ಗ್ ದೂಂಜಿದ ದಾಲ ಕುತ್ರುಪೋಯಿನಕುಲು.

**ರಡ್ಡನೇ ಪಾಲ್‌ಡ್ ಇತ್ತಿನಕುಲು ಏರ್?**

ಮಲ್ಲ ಎಲು ಪೊಲಿಂಡಲಾ ಸರ್ಗೊದ ಸ್ಥಿತಿ ಸರಿ ಇತ್ತ್‌ದ್ ನೆತ್ತೆರ್ ಪರಿಪು ಸರಿ ಇತ್ತಿನಕುಲು.

- ದಿಜ ಗಡಿ ಆದಿತ್ತಂಡಲಾ ದಿಂಜ ನೆತ್ತೆರ್ ಪೋವಂದಿನಕುಲು
- ಬಂಜಿಗ್ ಪೆಟ್ಟಾಂಡಲಾ ಸರ್ಗೊದ ಸ್ಥಿತಿ ಸರಿ ಇತ್ತಿನಕುಲು.

• ತರೆಕ್ ಪೆಟ್ಟ್ ಬೂರ್ದ್ ಮತಿ ತಪ್ಪಾಂದಿನಕುಲು.

**ಮೂಜನೆ ಪಾಲ್** : ಮಿತ್ತ್‌ದ ರಡ್ಡ್ ಪಾಲ್ಗ್ ಸೇರಂದಿನ ಎಲ್ಲೆ ಗಡಿ, ಸೂ ಮುಟ್ಟಿನ, ಎಲು ಪೊಲಿಯಿನಕ್ಲೆನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗ್ ಸಾಗಾವುನಿ ಎಂಚ?

ಅತಗತಿ ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಕ್ಲೆನ್ ತುರ್ತ್‌ದ ಸುರೂತ ಮಾನನೆ ಕೊರ್ದ್ ಏತ್ ಬೇಗ ಸಾಧ್ಯವುಂಡಾ ಆತ್ ಬೇಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗ್ ಸಾಗಾವೊಡು. ಮುಟ್ಟೊಡು, ಮಾತಾ ಸೌಕರ್ಯ ಇತ್ತಿನ ತುರ್ತ್‌ದ ಅಪಘಾತ ಮಾನನೆದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗ್ ಕೊನೊವೊಡು. ಇಜ್ಜಿಂಡ ಮುಟ್ಟದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಂದ್ ಕೊನೊದು ಅವುಲು ಬೋಡಾಯಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಜ್ಯಂದೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆರ್ದ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗ್ ಕೊನೊನಗ ಅತ್ಯಗತ್ಯದ ಪೊರ್ತು ಆಳಾದ್ ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಕ್ಲೆನ ಜೂವ ಪೋಪುನಂಚಾಯೆರೆ ಸಾಧ್ಯ ಉಂಡು.

ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಕ್ಲೆನ್ ಸಾಗಾವುನೆರ್ದ್ ದುಂಬು ಸರಿಯಾಯಿನ ಸುರೂತ ಮಾನನೆ, ಉಸುಲ್ ದೆತೊನುನ, ನೆತ್ತೆರ್ ಪರಿಪುದಂಚಿನ ಜೂವದ ಬೇಲೆ ಸರಿಯಾಯಿನೆಟ ಅಯಿಕ್ ಬೋಡಾಯಿನ ಆರೈಕೆ ಕೊರ್ದ್, ಬೊಕ್ಕ ತುರ್ತ್‌ದ ಮಾನನೆಗ್ ಸಾಗಾವುನೇಟ ಬೈದ್ಯೆರೆಡ ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಯನ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂಚವುಂಡು, ಜೇತೆ ಬೇತೆ ಗಡಿ ಎಂಚವುಂಡು ಪನ್ಪುನೆನ್ ಪೋನುಡು ಪಂಡ್ದ್ ಅಯಿಕ್ ಬೋಡಾಯಿನ ತುರ್ತ್‌ದ ಮಾನನೆಗ್ ತಯಾರ್ ಆಪುಲೆಕ ಮನ್ಪೊಡು. ಮಲ್ಲ ಅವಘಡ ಆಯಿನಪಗ ಈತೊರ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಕ್ಲೆಡ್ ದಿಂಜಿದಿತ್‌ಂಡ ಕುಡಲಾ ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಕ್ಲೆನ್ ಅಡೆ ಕಡಪುರ್ನೆರ್ದ್ ಪೋನುಡು ಕೇಂದ್ ತೆರಿಯೊನುನ ಎಡ್ಡೆ.

ಸಾಗಾವುನ ಸಾಧನೊಲು ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಗಾಡಿಲು: ಇತ್ತೆ ಮಾತಾ ಪೇಂಟೆಡ್ಲಾ ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ ತಿಕ್ಕುಂಡು. ಆಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್‌ದ ಉಲಯಿ ಮಾತಾ ಜೂವವೊರಿಪುನ ಕುತ್ತು ಮರ್ದ್, ಬೋಡಾಯಿನ ಸೊತ್ತು, ಮಾನಿಟರ್ ಉಪ್ಪೊಡು. ಸುಮಾರ್ ಸರ್ತಿ ಗಾಡಿದ ಸುತ್ತಲ, ಎದುರು ಪಿರವುಡು ಆಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್‌ಂದ್ ಬರೆದುಪ್ಪುಂಡತ್ತಂದೆ ಅಯಿತ ಉಲಯಿ ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆನ್ ಜೆಪುಡಾವುನ (ಟ್ರಾಲಿ) ಚಕ್ರದ ಮಂಚವು ಇಜ್ಯಂದೆ ಉಪ್ಪುನ ಸಂದೆರ್ಭೊಲು ಉಂಡು. ಹಳ್ಳಿಲೇ ಎಚ್ಚ ಉಪ್ಪುನ ನಮ್ಮ ಭಾರತಡ್ ರಿಕ್ಷ, ಕಾರ್, ಲೋರಿ, ಚಕ್ಕಡಿಡ್ಲಾ ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಕ್ಲೆನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗ್ ಕನತ್ ಪಾಡುನೆನ್ ತೂವೊಲಿ

ಹೆಲಿಕಾಪ್ಟರ್ ಬೊಕ ವಿಮಾನ: ಮಲ್ಲ ಪೇಂಟೆಲೆಡ್ 50–100 ಕಿ ಮಿ ದೂರದ ಮಲ್ಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗ್ ಕೊನೊವೊಡಾದ್, ಮಾರ್ಗಡ್ ಸುಲಭೊಡು ಪಕ್ಕ ಪೋಪುಲೆಕ ಉಪ್ಪುಜಿ ಅಪಗ ಇಂಚಿನ ವಾಹನೊನು ಗಲಸೊಡಾಪುಂಡು. ಕೊನೊಪುನ ವಾಹನ ಓವೇ ಉಪ್ಪಡ್ ಕೊನೊಪುನಕುಲು ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಕ್ಲೆನ ಬಗೆಟ್ ತೆರಿಯೊಂದು, ವಾಹನಡ್ ಇತ್ತಿನ ಜೂವಕಾಪುನ ಸವಲತ್ತ್, ಮಾನಿಟರ್‌ದ ಬಗೆಟ್ ಪೊಲಬುಪ್ಪೊಡು. ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಕ್ಲೆನ್ ಓವು ಮಾರ್ಗಡ್

ಕೊನೊವೊಡು, ಎಂಚ ಕೊನೊವೊಡು ಪನ್ಪುನ ಜಬದಾರಿ ಅಕ್ಲೆಗುಂಡು.ಒಂಜಿ ವಾಹನಡ್ ಒರಿ ಡ್ರೈವರ್ ಅತ್ತಂದೆ ರಡ್ಡ್ ಜನ ತೆರಿನ ಸಹಾಯ ಮನ್ಪುನಕುಲು, ಒರಿ ಜೈದ್ಯೆ ಅತ್ಂಡ ಅರೆ ಜೈದ್ಯೆ ಉಪ್ಪೊಡು.

ಪೆಟ್ಟಾಯಿನಕ್ಲೆನ್ ಕೊನೊಯೆರೆ ದುಂಬು ಅಯನ ಗುರ್ತ, ಪೆಟ್ಟ್, ಗಡಿ, ಗಾಯದ ಬಗ್ಗೆ, ಓವು ಮಾತಾ ತುರ್ತ ಮಾನನೆ ಕೊರ್ಕುಂಡು, ಸಾದಿಡ್ ದಾಲಾ ಅತಗತಿ ಆಂಡ ಅಯಿತ ವಿವರೊ ಮಾತಾ ಆಯಿನಾತ್ ಬೇಗ ಅಕ್ಲೆನ ಇಲ್ಲದಕ್ಲೆಗ್ ತೆರಿಪಾವುನ ಪ್ರಯತ್ನ ಮನ್ಪೊಡು.

**ಒಂಜಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆರ್ದ್ ಕುಡೊಂಜಿ ಮಲ್ಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗ್ ಕೊನೊಯೆರೆ ದುಂಬು ದಾದ ಮನ್ಪೊಡು :** ದೂರ ಕೊನೊನಗ ಸರಿ ಸ್ಥಿತಿಟ್ ಇತ್ತಿನ ಸೀಕ್‌ದಕ್ಲೆಗ್ ಜೋರಾಪುನ ಸಾಧ್ಯ ಉಂಡು. ಅಂಚಾದ್ ಈ ತಿರ್ತ್ ಪಂಡಿನ ಜಾಗೃತೆ ಮಂತೊಂದು ಬೊಕ್ಕ ಕೊನೊಯೆರೆ ಪಿದಡೊಡು.

- ಸುಯಿಲ್ ದೆಪ್ಪುನ ಸರಿ ಉಪ್ಪೊಡು ಸಂಶಯ ಇತ್ಂಡ ಪಿದಯಿರ್ದ್ ಮಂತಿನ ಉಸುಲು ವಾಂಟೆಡ್ ಉಸುಲು ದೆಪ್ಪುನ ಕೆಲಸ ಆವೊಡು.
- ಆಮ್ಲಜನಕ ಗಾಳಿನ್ ಕೊರ್ಪುನತ್ತಂದೆ ಸರ್ರಡ್ ನೆತ್ತೆರ್ದದ ಕಣಟ್ ಅಯಿತ ಅಲ್ತ ಏತುಂಡೂಂದು ಅಪಗಪಗ ಮಾನಿಟರ್ ಡ್ ತೂವೊಂದುಪ್ಪೊಡು
- ಓವೇ ಪೊರ್ತು ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆನ ಸ್ಥಿತಿ ಅಡಿಮೇಲಾಯೆರೆ ಸಾಧ್ಯ ಇತ್ತಿನೆರ್ದಾವರ ತುರ್ತದ ಕುತ್ತುಮರ್ದ್ ಕೊರಿಯೆರೆಗಾದ್ ನೆತ್ತೆರ್ದ ಮಲ್ಲ ನರಂಬುಗೊಂಜಿ ವಾಂಟೆ ತಿಕ್ಕಾದುಪ್ಪೊಡು.
- ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆನ ನಾಡಿ ದುನಿಪು,ನೆತ್ತೆರ್ದ ಒಯಿಲ್ ತೂವೊಂದೇ ಉಪ್ಪೊಡು.
- ಗಡಿಕ್ ಪಟ್ಟಿಕಟ್ಟ್,ಪೊಲಿಯಿನ ಎಲುಕು ಗಟ್ಟಿ ಉಂತುಲೆಕ ಆಧಾರ ಕೊರ್ದು ನೆತ್ತೆರ್ ಪೋವಂದಿಲೆಕ ಜಾಗ್ರತೆ ಮನ್ಪೊಡು.
- ಬೆರಿಮುಳ್ಳುದ ನರಂಬುಗು ಪೆಟ್ಟಾದಿತ್ಂಡ ಕಂಟೆಲ್ಗ್ ಪಟ್ಟಿ ,ಬೆರಿ ಆಧಾರೊದ ಪಲವೆ ಬಿಗಿತ್ದ್ ಕೊನೊನಗ ನರಂಬುಗು ಕುಡ ಪೆಟ್ಟಾವಂದಿಲೆಕ ತೂವೊನೊಡು.
- ದಿಂಜ ಬೇನೆ ಇತ್ತಿನ ಸೀಕ್ದಕ್ಲೆಗ್ ಬೇನೆದ ಕುತ್ತು ಮರ್ದ್ ಕೊರ್ದು ವೈರ ದಿಂಜವುನಲಾ ಆತೇ ಮುಖ್ಯ.

ನೆನೆಪಂದೆ ಅವಘಡ ಆನಗ ಎಚ್ಚಾದ್ ಕುಟುಂಬೊದ ಬೆನ್ಪುನ ಕೈಯೇ ಪೋಲಿಂಡ ಕುಟುಂಬಗ್ ದಿಕ್ಕೇ ತೋಜಂದಿಲೆಕ ಆಪುಂಡತ್ತೇ?, ನಮ್ಮಕ್ಲೆಗ್ ಇಂಚಾಂಡ ಬಂಜಿ ಪೊತ್ತುಜೇ? ಪಕ್ಕ ಪಕ್ಕ ಕಮ್ಮಿ ಪೊರ್ತುಡು ಎಡ್ಡೆ ಮಾನನೆ, ಸಹಾಯ ಕೊರ್ಯೆರೆ ಆಂಡ ಮಾತ್ರ ಇಂಚಿನ ಕೆಲವು ಜೂವಲೆನ್ ಒರಿತ್ದ್ ಅಕ್ಲೆನ ಕುಟುಂಬದ ಕಣ್ಣನೀರ್ ಒರೆಸೆರೇಪುಂಡು. ಆದೆರುನ ಕೈಕುಲು ಸರಿಯಾಯಿನ ಪೊರ್ತುಗು ಎತ್ಂಡ ಮಾತ್ರೇ ಉಂದು ಸಾಧ್ಯ.

# ನಮ್ಮ ಪೆರ್ಮೆದ ಬರವುದ ಬೈದ್ಯೆರ್

1) ಡಾ। ಎ. ಅಮೃತ ಬಂಡಾರಿ
ಪೊಂಜನಕ್ಲೆನ ಸೀಕ್ (ಶಾಸ್ತ್ರ) ವಿಭಾಗೊ, ಎ.ಜೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆ. ಕುಡ್ಲ

2) ಡಾ। ಅನಂತ ಪೈ
ಜೋಕುಲೆನ ತಜ್ಞೆರ್, ಕುಡ್ಲ

3) ಡಾ। ಎಂ ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್ ಉಳ್ತೂರು
ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಬೊಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕೆರ್ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಗ್ರೂಪ್ ಕುಡ್ಲ.

4) ಡಾ। ಕೆ.ಎ. ಭಗವಾನ್
ಕಲ್ಪಾದಿ ಬೊಕ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆರ್, ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗ
ಕ್ಷೇಮ, ದೇರಳಕಟ್ಟೆ, ಕುಡ್ಲ

5) ಡಾ। ಚಕ್ರಪಾಣಿ
ಕಲ್ಪಾದಿ ಬೊಕ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆರ್, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗ ಕುಡ್ಲ

6) ಡಾ। ದೇವದಾಸ ರೈ
ಎಂ.ಡಿ., ಎ.ಜೆ. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಕುಡ್ಲ

7) ಡಾ। ಗಣೇಶ್ ಭಟ್ ಕೆ
ಮಧುಮೇಹ ಬೊಕ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ ತಜ್ಞೆರ್
ಎ.ಜೆ.ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬೊಕ ಮೈತ್ರಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಕುಡ್ಲ

8) ಡಾ। ಗಂಗಾಧರ ಸೋಮಯಾಜಿ
ಕಲ್ಪಾದಿ ಬೊಕ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆರ್, ಕೆಬಿ, ಮೂಂಕು, ದೊಂಡೆದ ವಿಭಾಗೊ
ಯೆನೆಪೋಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬರವುದಾಲಯೊ (ವಿದ್ಯಾಲಯ)

9) ಡಾ। ಜಿ.ಕೆ. ಭಟ್ ಸಂಕಬಿತ್ತಿಲು
ಕುಟುಂಬ ಬೈದ್ಯೆರ್, ಪಡೀಲ್, ಕುಡ್ಲ.

10) ಡಾ। ಹರೀಶ್ ರಾವ್ ಎ.
ಅಸೋಸಿಯೇಟ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಮಡಿಸಿನ್ ವಿಭಾಗ.
ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಮುಕ್ಕ

11) ಡಾ। ಜೆರೋಮ್ ಪಿಂಟೋ
ಕಲ್ಪಾದಿಲು ಬೊಕ ಹಿರಿಯ ಚರ್ಮ ಸೀಕ್ದ ತಜ್ಞೆರ್ ಕುಡ್ಲ

12) ಡಾ। ಜಿ.ಜಿ. ಲಕ್ಷ್ಮಣ್ ಪ್ರಭು
ಎಂ.ಎಸ್.ಎಂ.ಸಿ.ಎಚ್.ಡಿ ಎನ್ ಬಿ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ,

ಮೂತ್ರಾಂಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗ, ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಕುಡ್ಲ

13) ಡಾ। ಪಿ.ಕೆ. ಕಿರಣ್ ಕುಮಾರ್.
ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್. ಎಂ.ಡಿ. ಎಫ್.ಐ.ಪಿ.ಎಸ್.
ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಬೊಕ ಎಚ್.ಒ.ಡಿ. ಮಾನಸಿಕ ಸೀಕ್‌ದ ತಜ್ಞೆರ್.
ಎ.ಜೆ.ಇನ್ ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸ್.

14) ಡಾ। ಕೆ ರಾಮಚಂದ್ರ ಕಾಮತ್
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕೆರ್, ಎಲು ಬೊಕ ಕೀಲ್‌ದ ವಿಭಾಗೊ, ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ಕುಡ್ಲ

15) ಡಾ। ಕೆ. ಮುಕುಂದ್
ಹೃದಯ ರೋಗ ತಜ್ಞೆರ್, ಓಮೇಗಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕುಡ್ಲ

16) ಡಾ। ಮೊಹಮ್ಮದ್ ಇಸ್ಮಾಯಿಲ್ ಹೆಜಮಾಡಿ
ಎಮ್.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್,ಎಂ.ಡಿ., ಫಿಸಿಸಿಯನ್, ಕಲ್ಪಾದಿಲು, ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಕುಡ್ಲ

17) ಡಾ। ನರಸಿಂಹ ಪೈ.ಎಂ ಡಿ, ಡಿ ಎಮ್,ಡಿ ಎನ್ ಬಿ
ಅಸೋಸಿಯೇಟ ಪ್ರೊಫೆಸರ್, ಕಾರ್ಡಿಯೋಲಜಿ ವಿಭಾಗ
ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕುಡ್ಲ

18) ಡಾ। ಕೆ. ನರೇಂದ್ರ ಕಾಮತ್
ಚರ್ಮ ರೋಗ ತಜ್ಞೆರ್, ಕುಡ್ಲ

19) ಡಾ। ನಿತೀಶ್ ಎಂ. ಭಂಡಾರಿ
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕೆರ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗ
ಎ.ಜೆ.ಶೆಟ್ಟಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು, ಕುಂಟಿಕಾನ, ಕುಡ್ಲ

20) ಡಾ। ಸಿ. ರಾಜೇಶ್ ಬಲ್ಲಾಳ್
ಫ್ರೊಫೆಸರ್, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗ, ಕೆ.ಎಸ್.ಹೆಗ್ಡೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು
ದೇರಳಕಟ್ಟೆ ಕುಡ್ಲ

21) ಡಾ। ರಂಜಾನ್ ಆರ್.ಕೆ.
ಪ್ರೊಫೆಸರ್, ಅರಿವಳಿಕೆ ಮಾನನೆ ವಿಭಾಗ
ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಮುಕ್ಕ, ತೊರತಾಲ್ ಕುಡ್ಲ

22) ಡಾ। ಸತೀಶ್ ಕುಮಾರ್ ಬಂಡಾರಿ
ಡೀನ್, ಕೆ.ಎಸ್.ಹೆಗ್ಡೆ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಕಾಡೆಮಿ

23) ಡಾ। ಸತೀಶ್ ರಾವ್
ಪ್ರಾದ್ಯಾಪಕೆರ್, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗ,ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಕುಡ್ಲ

24) ಡಾ। ಸತೀಶ್ ರಾವ್
ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗ

ಕೆ ಎಸ್ ಹೆಗ್ಡೆ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು, ದೇರಳಕಟ್ಟೆ ಕುಡ್ಲ

25) ಡಾ। ಶೇಖರ ಪೂಜಾರಿ
ಕಣ್ಣ್‌ದ ಬೈದ್ಯೆರ್, ಬಜ್ಪೆ ಕುಡ್ಲ.

26) ಡಾ। ಸುಚಿತ್ರಾ ಶೆಣೈ
ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ, ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ ಕುಡ್ಲ

27) ಡಾ। ಸುರೇಶ್ ಹೆಗ್ಡೆ ಬಿ.ಎ.
ನರಂಬು ಸೀಕ್‌ದ ತಜ್ಞೆರ್, ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ. ಕುಡ್ಲ

28) ಡಾ।ವೀಣಾ ಭಗವಾನ್
ಪೊಂಜನಕ್ಲೆನ ಸೀಕ್‌ದ ತಜ್ಞೆರ್, ಎ.ಜೆ.ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕುಡ್ಲ

29) ಡಾ।ವಿಶಾಖ್ ಆಚಾರ್ಯ ಕೆ.
ತಜ್ಞೆರ್, ಪಲ್ಮನರಿ ಮೆಡಿಸಿನ್ ವಿಭಾಗ, ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ .ಕುಡ್ಲ.

30) ಡಾ। ಆನಂದ ಬಂಗೇರ, ಎಂ.ಡಿ.ಡಿ.ಎನ್.ಬಿ
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕೆರ್ ಮತಿಕೆಟ್ಟಾವುನ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ
ಕೆ.ಎಸ್ ಹೆಗ್ಡೆ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಕುಡ್ಲ

ತುಳುನಾಡ್, ತುಳುಭಾಷೆದ ಮೋಕೆನ್ ಉಡಲ್ನಿಕ್ಕೆ ದಿಂಜಾವೊಂದು ತುಳು ಬರವುದ ಬೆನ್ನಿ ಬೆನೊಂದುಪ್ಪುನ ಕುಶಲಾಕ್ಷಿ ವಿ ಕುಲಾಲ್ ಕಣ್ವತೀರ್ಥ ತುಳು ಕಬಿಕುಲೆ ಸಾಲ್‌ಡ್ ಪುಗರ್ತೆಡ್ ದುಂಬು ಉಪ್ಪುನಾರ್. ತುಳುಟು ಕಬಿತೆ, ಕತೆ, ಕಾದಂಬರಿ, ನಾಟಕ, ಬರವುದ ಮೊದಿಕೆಲೆನ್ ಬರೆತಿನಾರ್. ಆಲ್ಬಮ್ ಪದ, ಆಕಾಶವಾಣಿಡ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಕೊರ್ತಿನಾರ್. ಕೆಲವು ಲೇಸ್‌ಡ್ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದ್ ಪಾಲ್ ಪಡೆತೆರ್. ಪಣಿಯಾಡಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ತುಳು ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿದ ಬೂಕುದ ಇನಾಮು ಗೆಂದಿನ ಕುಶಲಕ್ಕ ಡಾ। ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಕುಲಾಲ್ ಬೊಕ ಡಾ। ಜಿ.ಕೆ. ಭಟ್ ಸಂಕಬಿತ್ತಿಲು ಸಂಪೊಲಿಗೆ ಮಂತಿನ, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ (ರಿ) ಕುಡ್ಲ ಮುಕುಲು ಪ್ರಕಟಮಂತಿನ 'ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮನೆಮಾತು, ವೈದ್ಯರುಗಳ ಕಿವಿಮಾತು' ಪನ್ಪುನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬರವುನು ತುಳು ಭಾಷೆಗ್ ಪಗತ್ತೆರ್. ಈ ಮಸ್ತಿರೆನ್ ಕರ್ನಾಟಕ ತುಳು ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಅಚ್ಚಿ ಮನ್ಪಾದ್ ತುಳುವಪ್ಪೆ ಮಟ್ಟೆಲ್ಗ್ ಪಾಡೊಂದುಂಡು ಪನಿಯೆರೆ ಪೆರ್ಮೆ ಆಪುಂಡು.

ಕುಶಲಕ್ಕ ನನಲಾತ್ ತುಳು ಬರವುದ ಬೆನ್ನಿ ಬೆನಡ್, ಅರೆಗ್ ಬರವುದ ಸಾದಿಡ್ ಗೆಲ್ಮೆ ಆವಡ್ಂದ್ ಉಡಲ್ದಿಂಜಿನ ಎಡ್ಡೆಪ್ಪುಲೆನ್ ಬಯಕುವೆ.

ದಯಾನಂದ ಜಿ. ಕತ್ತಲ್‌ಸಾರ್
ಅಧ್ಯಕ್ಷೆರ್
ಕರ್ನಾಟಕ ತುಳು ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಕುಡ್ಲ

ಕರ್ನಾಟಕ ತುಳು ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ
ತುಳು ಭವನ, ಉರ್ವಸ್ಟೋರ್, ಮಂಗಳೂರು – 6